
Cúrate de
HPV
y Elimina Tus
Verrugas Para Siempre
By Jorge Amell

Cúrate de HPV

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información aquí contenida está basada en mis estudios, recopilación de información e investigación y cuenta con bases demostrables, sin embargo, no pretende reemplazar consejo médico especializado en el área. El autor no asume ningún tipo de riesgo por errores, omisiones o cualquier otro, derivado de la mala interpretación del mismo o la combinación de elementos no descritos. Aunque algunos de los medicamentos, aplicadores y hierbas citados no tienen efectos secundarios conocidos, las reacciones adversas (en caso de haberlas), contraindicaciones, o cualquier otra situación no deseada no es responsabilidad del mismo. El mal seguimiento de los consejos y recomendaciones descritos en el presente tratamiento que pueda ocasionarle alguna reacción adversa tampoco es asumido por el autor. Cualquier decisión de utilización o aplicación de la información suministrada con este documento es bajo su propio riesgo.

Si no está completamente seguro de poder seguir las recomendaciones del presente programa por favor consulte con su médico.

La cita de algunos medicamentos, marcas, sitios Web, o técnicas sólo se limita a facilitar información complementaria y práctica al lector y no pretende en ningún caso mostrar algún vínculo comercial o de ningún tipo con los mismos.

FELICIDADES

Felicidades y gracias por adquirir mi libro "Cúrate de HPV" y "Elimina Tus Verrugas Para Siempre!" Estoy completamente seguro de que encontrarás beneficioso este libro para ti y tu familia y que será finalmente la solución que has estado esperando.

Si pones en práctica lo que aprenderás, estarás mostrando aprecio por tu salud y la de los que te rodean, que te interesas por ti mismo y que también estás interesado en hacer más segura la vida de quienes están en contacto frecuente contigo.

Durante los últimos años le hemos encomendado nuestra salud a terceros sin ningún control, sin embargo y por fortuna, estamos volviendo a lo básico, la manera en que podemos regir y elegir destinos tan importantes como nuestra salud. Sé que tu madurez y sensatez te hacen una persona inteligente, capaz de entender conceptos tan simples como, "*las drogas químicas y sintéticas causan efectos colaterales adversos que perjudican nuestra salud"*. Es importante que seas perspicaz y puedas identificar si detrás de una buena campaña publicitaria se esconde un verdadero deseo de ayudarte a estar más sano.

Mientras leas este libro estarás en la capacidad de asumir las riendas de tu propia salud en torno al HPV y sentirte orgulloso por ello. Podrás lograr tu objetivo de verte y sentirte más sano, por lo que te animo a leerlo hasta el final. Estúdialo y sobre todo, ponlo en práctica si en verdad estás interesado en lograr resultados duraderos.

Por lo tanto, te animo a que continúes leyendo, y mientras leas pienses en conseguir lo que aquí recomiendo para que empieces tu recuperación lo más pronto posible. He preparado este libro para darte instrucciones precisas sobre qué hacer y qué no para llevar a cabo con éxito tu recuperación del HPV.

Si tienes alguna pregunta, sugerencia o experiencia con lo que aquí te recomiendo, por favor contáctame a privado@CurateDeHPV.com, estaré siempre presto a ayudarte.

Bien… Sólo me queda decirte nuevamente gracias por ayudarme a difundir esta valiosa información y permitirme ser tu guía de viaje.

ACERCA DE MÍ

Hola, soy Jorge Amell experto en Naturopatía y Medicina Integral u Holística, en afecciones cutáneas, enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) y en asesoría sexual.

Antes de empezar, me gustaría que supieras algunas cosas acerca de mí. Al igual que tú, también he sufrido de una de las peores enfermedades sexualmente transmitidas que existe: el herpes. Padecer una ETS cambió mi vida, pues me ha llevado no sólo a preocuparme por mi salud y buscar e investigar cómo solucionar mi problema sino también ver cómo puedo ayudar a solucionar el de muchos otros.

Debido a la creciente búsqueda en la red de personas con problemas como los que mencioné, he tenido la maravillosa experiencia de ofrecer mi ayuda en la Web. La confusión y desesperanza, así como la desorientación de las personas que buscan una solución en Internet es más grande de la que algún día me imaginé.

Es así como actualmente ayudo no sólo a personas contagiadas con herpes y HPV y sino también brindo asesoría y soluciones en sexualidad y en muchas otras aéreas que tienen relación con la misma. Crear soluciones en dermatología ha sido parte natural y abundante en todo este proceso, ya que el herpes y el HPV son manifestaciones directas en la piel, lo que me condujo también a desarrollar programas para superar enfermedades como la psoriasis y el acné, aunque sean de algún modo afecciones distintas. También soy coautor de varios libros de medicina naturópata integral y holística en otras áreas de la salud.

Desde que inicié mis investigaciones para crear soluciones efectivas para el herpes, el HPV, la psoriasis y entre otras, he pasado por mil experiencias, unas muy lindas, otras quizá no. He investigado afanosamente en inglés, español e incluso chino para brindar alternativas y posibilidades y entregar así la mejor solución, ya que algunos de los pilares de los programas y tratamientos que ofrezco descansan sobre la naturopatía anglosajona y china, entre otras más.

Soy fundador de CureSuHerpes.com, ConsejosSexuales.com y por supuesto, de CurateDeHPV.com, reconocidos sitios destinados a ayudar a personas contagiadas con Herpes y con profundos deseos de orientación sexual efectiva, por mencionarte solo unos cuantos sitios.

Mis artículos se publican en toda la red, especialmente en prestigiosos portales como www.ezinearticles.comy www.articlebiz.com,www.artuculo.org y muchos más.

Muchos de mis programas y tratamientos son conocidos en toda la Web y son una opción de curación real para superar enfermedades que la medicina alopática o convencional no ofrece.

Es importante que sepas esto para que puedas estar más confiado y tranquilo en todo lo que te digo, y puedas asegurarte de que no estás siguiendo los consejos y recomendaciones de cualquier inescrupuloso.

Hay muchas más cosas que pudieras saber de mí, acerca de cómo he llevado a cabo mis investigaciones, todas las experiencias obtenidas durante el proceso, acerca del porqué y el cómo, y gracias a qué he podido armar soluciones efectivas en muchas otras áreas, pero sé que estás cansado de traer esas verrugas desagradables en tu cuerpo, que se reproduzcan vez tras vez, que no consigas librarte del HPV y toda la angustia que esto representa, sin embargo, preferiría empezar de una vez y ahorrarte todas las incomodidades que puede significar no hacerlo… ¿Qué te parece?

LO QUE APRENDERÁS

Este libro te enseñará todo lo que debes saber sobre el virus del HPV. Aprenderás cómo eliminar cualquier tipo de verrugas, prevenirte de él, un sinnúmero de inquietudes, y por supuesto cómo llevar una terapia para eliminar el HPV. Te recomiendo que estudies cada parte con entusiasmo y detenimiento pues toda la información que te brindo es útil, aunque quizá solo te interesen temas puntuales. Los puntos más importantes que abordaremos en este libro son:

- Cómo saber si estás contagiado y qué hacer para saber si eres portador o no.
- Cómo ayudar a tu pareja a tratar el HPV.
- Qué examen debes hacerte para diagnosticar el HPV de manera segura y confiable y salir de dudas.
- Qué hacer si tu espos@ o pareja tiene o sospechas que tiene HPV.
- A dónde, a quién o quiénes debes recurrir si deseas ayuda médica especializada si eres hombre.
- A dónde, a quién o quiénes debes recurrir si deseas ayuda médica especializada si eres mujer.
- Qué alternativas médicas existen para tratar el papiloma sin practicarte una dolorosa y costosa cirugía.
- Cómo eliminar las verrugas de tu espalda, cara, manos, cuello, y plantas de los pies. Qué tomar o aplicarte para eliminarlas rápidamente sin que vuelvan y sin ningún tipo de dolor.
- Cómo hacerte un diagnóstico en casa si no deseas o te avergüenza ir al especialista médico.
- Cómo eliminar las verrugas genitales rápidamente y eliminar esos fastidiosos síntomas como el dolor, el ardor y la comezón desde la intimidad de tu casa.
- Toda la verdad acerca del sexo oral y el HPV.
- Qué hacer si tienes o sospechas que tienes verrugas en la boca o la garganta y qué tratamiento seguir.
- La verdad acerca del HPV, el embarazo y la fertilidad y qué tan perjudicial puede resultar que tengas HPV para tu bebé.

- Toda la verdad acerca del cáncer y el HPV en hombres y mujeres y qué hacer para protegerte de él.
- Las consecuencias y lesiones que puede causarte el HPV, porqué y cómo debes eliminarlo.

Manejo emocional

- Cómo decirle a alguien con quien estás saliendo que tienes HPV y que no se alarme por ello mientras llevas tu tratamiento.
- Cómo asumir el HPV emocionalmente y hacerlo llevadero mientras lo eliminas de tu cuerpo.
- Cómo asumir el HPV ante los médicos y manejar la vergüenza.
- Cómo eliminar no solamente tus verrugas si no también la vergüenza que ocasiona traerlas.

Contagio

- Porqué tú puedes estar infectad@ y tu pareja no.
- Porqué puedes estar contagiado incluso sin tener relaciones sexuales.
- La verdad acerca del contagio por objetos higiénicos, baños y objetos de uso personal y cómo proteger a las personas con quien convives de un posible contagio.
- Si es posible un contagio aun si no tienes verrugas.
- Porqué no debes y qué tan perjudicial es cortar o arrancar las verrugas.
- Cómo evitar contagiar otras zonas de tu cuerpo con HPV o a tu pareja.
- Todo sobre la vacuna contra el HPV, cómo aplicarla, cuándo y porqué debes hacerlo.

Otros temas

- La inquietante conexión entre el estrés y HPV y la verdad acerca de ello.
- La conexión entre la dieta y el HPV, qué comer y qué no.
- Recuperar tu vida sexual de antes.

El orden en que he abordado los anteriores temas no es quizá el orden que encontrarás en el desarrollo del libro, sin embargo lo verdaderamente importante es saber todo ello.

Ahora que ya sabes qué aprenderás, te invito a que nos adentremos de lleno.

HABLEMOS DEL HPV…

Antes de entrar a responder todas las preguntas que seguramente tendrás y todos las cuestiones que prometí responder en la sección anterior, y por supuesto muchas otras cuestiones más, es importantísimo que sepas varias cosas acerca del HPV: aunque el mero hecho de saber acerca de determinada enfermedad no te va a curar, te permitirá adoptar un nuevo esquema de vida en cuanto a cualquier enfermedad y a tomar si no algunas, muchas decisiones incluso a nivel inconsciente y curarte, o mejorar tu salud ostensiblemente. De allí redunda la importancia que sepas todo lo que puedas acerca del HPV; claro, sin que llegue a ser abrumador o no sea información de valor.

Se le llama Virus del Papiloma Humano (o HPV por su sigla en inglés)porque algunos tipos de virus pueden causar verrugas o papilomas que son mayormente tumores benignos no cancerosos, lo que significa que *padecer de HPV no quiere decir que morirás de un cáncer de cuello uterino o cérvix, de pene o ano*. Hay varias clases del virus del HPV y están tipificados por números, unos números indican si es papiloma benigno y otros números te indican si tienes que ser más cuidadoso o si tienes que preocuparte, pero quédate tranquilo, estaremos hablando más adelante a fondo sobre ello.

El virus del HPV es un microorganismo que infecta la piel, siendo una de las infecciones víricas más comúnmente extendidas, llegando a un 40% según cifras proporcionadas por Estados Unidos por lo que no eres el único. Esto, por supuesto, no es un consuelo pero te da una amplia imagen de qué tan común es el problema. La realidad es que por ser una enfermedad de transmisión sexual y que afecta las áreas genitales y que en algunos casos están asociadas a promiscuidad sexual, las personas evitan hablar, exponer el problema o buscar ayuda. Es la anterior idea la que transmite el mensaje en gran medida errado de que se está infectado con HPV por malas prácticas sexuales. Quizá tu misma experiencia sea una sólida prueba de que es posible infectarse con HPV y no saber cómo. Es incluso frecuente encontrar casos de pacientes que se han afectado con prácticas sexuales monógamas y seguras e incluso puede que seas uno de esos muchos jóvenes vírgenes con HPV.

Algunos de estos virus son llamados de "alto riesgo”, y pueden provocar alteraciones de las pruebas de TEST HPV y Papanicolaou que pueden conducir al cáncer del cuello uterino, vulva, vagina, pene o ano. Otros son llamados de "bajo riesgo“, y pueden causar anormalidades leves

en la prueba de TEST HPV y Papanicolaou y causar también verrugas genitales y corporales. Las verrugas genitales son crecimientos únicos o múltiples o abultamientos que aparecen en el área genital, y a veces son en forma de coliflor.

El HPV es muy común y generalmente extendido y hace parte de más 100 tipos de virus de su misma especie. Más de 30 de estos virus son transmitidos sexualmente, el resto afectan otras áreas del cuerpo. Los contagios por vía sexual pueden infectar el área genital de hombres y mujeres incluyendo la piel del pene, la vulva (área fuera de la vagina), los revestimientos de la vagina, el cuello uterino, el perineo, el escroto, muslos, nalgas y el ano. También ocurren con frecuencia manifestaciones del virus, en la boca, codos, rodillas, pies, manos, cuello y cara, ocasionados por los 70 tipos de HPV restantes. La mayoría de las personas que se infectan con HPV no presentan ningún síntoma, otras en cambio, presentan verrugas o protuberancias en el tejido epidérmico (verrugas corporales) y lesiones a nivel del tejido mucoso como glande, ano, vulva, y cuello uterino.

Es de aclarar que el virus del HPV se transmite únicamente por contacto directo piel a piel, por prácticas sexuales sin protección (sexo a nivel de órganos genital u oral), besos, tocar las zonas afectadas consciente o inconscientemente, o por medios indirectos como superficies contagiadas con el virus como utensilios de uso personal como cuchillas, afeitadoras, cucharas, vasos (para el caso de las verrugas en la boca), toallas, baños y elementos de esta clase y no por cualquier otro medio. No está claro si el virus se transmite por piscinas o espacios parecidos ya que éste no puede vivir mucho tiempo fuera de la célula huésped, por lo que para que el contagio ocurra por esta vía debe haberse infectado la superficie o el elemento con el virus y entrar en contacto con la piel en poco tiempo.

La propagación del virus del HPV y por lo tanto, de las verrugas a varias zonas del cuerpo puede ocurrir por imposibilidad inmunológica al contrarrestar el virus, omisión del tratamiento o por tomar pocas precauciones higiénicas al entrar en contacto con la zona infectada como los genitales, ano, boca y otras zonas del cuerpo. Si no hay un manejo seguro al manipular las lesiones, podrías correr el riesgo de infectar tejido y piel sana en otras áreas. Recuerda que mientras exista la amenaza, el riesgo siempre es un elemento presente. Esta es la razón por la que es mejor que lo asumas y no lo subestimes, ya que los datos muestran exceso de confianza al gestionar el HPV y la consecuencia es la propagación del virus a otras zonas del cuerpo.

La infección o localización del virus está restringida casi siempre en la zona infectada en la piel. A diferencia de otros virus como el virus del Herpes que viaja y se aloja en las células nerviosas

como ganglios nerviosos y la médula espinal, el HPV solo está localizado en la piel. El virus del HPV no viaja a zonas o tejidos más profundos por lo que es más fácil combatirlo.

El virus del HPV es muy contagioso y es extremadamente microscópico, llegando a clasificarse como un nano microorganismo, pudiendo así penetrar cualquier tejido de la piel humana. Por lo tanto, si una persona entra en contacto con una verruga o tejido potencialmente contagioso, existe el riesgo de que pueda ser contagiada. Esto es aplicable a cualquier tipo de verruga o tejido por HPV que represente un riesgo, pero tampoco quiere decir necesariamente que por cada manipulación de una verruga sin los debidos cuidados habrá un contagio. De todos modos, tienes que ser cuidadoso con esto.

La aparición de las verrugas luego de un contagio puede ser de alrededor de 1 a 3 meses y pueden manifestarse como muy pocas o pequeñas verrugas, una única verruga o protuberancia o múltiples verrugas con aspecto de coliflor. También es posible contagiarse y no padecer ningún síntoma, verruga o tejido, constituyéndose así en un portador asintomático pero con capacidad de transmisión del virus.

De los más de 100 tipos de HPV identificados, existen más de 30 tipos que tienen la capacidad de infectar el tracto anogenital y pueden pasarse de una persona a otra por contacto sexual. Las verrugas de otras partes del cuerpo también son causadas por tipos o números distintos; aunque el virus puede mutar y causar lesiones y verrugas en zonas donde no es común su aparición.

El HPV genital puede causar verrugas que aparecen en o alrededor de los genitales y el ano de hombres y mujeres, ocurriendo a menudo en grupos y pueden ser muy diminutas o también llegara acumularse en grandes masas de tejidos genitales. Si no se tratan, las verrugas genitales pueden llegar a desarrollar una apariencia carnosa parecida a una coliflor. Tener HPV no necesariamente es sinónimo de verrugas, puede suceder que no haya presencia de éstas en la mayoría de hombres y mujeres.

Muchas mujeres se limitan a eliminar las verrugas genitales a nivel externo o vulvar, olvidándose de las lesiones causadas por el virus a nivel del cérvix o cuello uterino, lesiones que no son exactamente verrugas sino más bien cambios celulares en esas zonas. Mi recomendación para las mujeres entonces es: elimina las verrugas, elimina los cambios celulares a nivel intrauterino, y elimina el virus del HPV o en su defecto, hazlos controles indicados, en especial si se está infectada con un tipo de HPV considerado de alto riesgo. Mi

recomendación para los hombres es: elimina las verrugas, y elimina el virus del HPV algo que por supuesto, es posible. Los hombres no presentan cambios celulares tan comúnmente como es el caso de las mujeres, de allí que omita esta recomendación, sin embargo las lesiones intraepiteliales en los órganos e genitales masculinos son una realidad.

Aquí encontrarás respuesta a todas tus preguntas, cuál es el mejor manejo del HPV, alternativas de tratamiento para eliminar las verrugas, tejido infectado, el virus del HPV y muchas recomendaciones en cuanto a prevención y las prácticas sexuales más recomendadas para estos casos.

Antes de avanzar, quiero enfatizar en algo: *tener HPV* ***no es una condena para toda la vida***. No es cierto que contagiarse de HPV es cargar a espaldas el virus hasta que mueras. La eliminación del virus puede ocurrir en la mayoría de las personas, en otras, debido a múltiples factores que se deben considerar, especialmente el que tiene que ver con su sistema inmunológico, desafortunadamente no, y quisiera ser honesto con esto, pero es un hecho que la eliminación del HPV es posible, es solo que al gestionar el papiloma humano se omiten por no decir casi todos, muchos aspectos que te pueden llevar a la recuperación.

Aprovecho y te aclaro que una cosa es la eliminación del virus (el microorganismo) y otra la eliminación de los anticuerpos desarrollados por el sistema inmune a causa del virus, ya que los anticuerpos permanecerán toda la vida en nuestro sistema y que no es posible su erradicación. ¿Por qué te digo esto? Sencillamente porque este es uno de los argumentos en que se soporta la medicina alopática o convencional para decir 'no hay cura' y que a mi parecer causa confusión. Lo que es cierto es que el virus puede eliminarse de tu sistema pero los anticuerpos no, después de todo, los anticuerpos sólo son una señal o huellas que indica que tu sistema ha luchado contra el virus y que no constituyen absolutamente ningún riesgo.

VERRUGAS CORPORALES Y PLANTARES

Como mencioné, las verrugas son pequeñas protuberancias endurecidas por sobre el tejido epidérmico o del tejido mucoso. Pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero normalmente pueden encontrarse en los genitales, el ano, las manos, los pies, la boca o la cara de cualquier humano sin importar su edad, incluso bebes y niños.

Las verrugas o protuberancias normalmente no duelen pero estéticamente tienen un aspecto desagradable, causan vergüenza, sensación de impureza, además de molestia, dolor, escozor y comezón. Verlas significa traer a cuestas el virus del HPV y eso es angustiante.

Las verrugas se manifiestan mayormente en lugares húmedos de la piel como los genitales, el ano, la boca, las uñas, también en las manos, el cuello, la cara y los pies. Se puede decir con bastante seguridad que todas las verrugas son causadas por el virus del HPV, sin embargo en sólo unos pocos casos la aparición de verrugas se debe a deficiencias de algunas sustancias, elementos en el sistema humano y a defectos congénitos.

En la siguiente sección hablaremos de *dos de los tres* tipos de verrugas más frecuentes: las verrugas comunes o corporales, y las verrugas plantares. Más adelante sabrás como eliminarlas y evitar que vuelvan, además de aprender cómo eliminar el HPV.

Verrugas comunes

Las verrugas comunes, también llamadas verrugas vulgares, se pueden encontrar en cualquier parte del cuerpo, pero son más comunes en el cuello, los codos, rodillas, la cara, las manos, los dedos, los antebrazos, y la piel alrededor de las uñas. Con mucha frecuencia, se producen en la piel que se expone a la fricción constante, trauma o abrasión como codos y rodillas. También puede producirse en la laringe y causar ronquera, lo que se conoce como papilomatosis.

Las verrugas comunes pueden ser planas o abultadas, secas o húmedas, y tienen una superficie áspera y de color ligeramente más oscuro que la piel circundante. Pueden ser tan pequeñas como una cabeza de alfiler o tan grandes como pequeños frijoles.

Este tipo de verrugas son altamente contagiosas, adquiriéndose el virus a través de grietas y lesiones microscópicas de la piel, cortes, peladuras o rasgaduras como las producidas por el afeitado. Generalmente, este tipo de verruga no causa ningún tipo de dolor o comezón.

Consejo: *si sabes o sospechas que tienes verrugas en alguna zona del cuerpo donde tienden a salir vellos como cuello, genitales, ingle y ano, suspende de inmediato el afeitado en la zona, de lo contrario estarás arriesgándote a contagiar otras zonas sanas circundantes por causa de las lesiones causadas por el afeitado que pueden propagar el virus rápidamente.*

Verrugas plantares

Las verrugas plantares ocurren en la planta de los pies y en la parte inferior de los dedos. Este tipo de verrugas aparece como crecimientos desiguales de color generalmente blanco o gris amarillento parecidos a un montón de callos en un área determinada que pueden ser sensibles al tacto y pueden sangrar con frecuencia si la superficie ha sido cortada.

Las verrugas plantares son lesiones hiperqueratósicas en la superficie plantar y tienden a desarrollarse en áreas de presión y abrasión como talones y parte superior del pie. Las verrugas plantares son endofíticas, es decir, que se desarrollan en capas más profundas de la piel debido a la presión ejercida en el pie.

Aunque las verrugas plantares son menos comunes que las otras, se debe buscar orientación y tratamiento para evitar la propagación, disminución de la duración y sintomatología de la verruga, la cual puede causar incomodidad o hasta impedir que la persona pueda caminar debido a la molestia o el dolor.

Según algunos estudios, se calcula que las verrugas plantares alcanzan un 7% a 10% de la población afortunadamente; sin embargo, sigue siendo un número alto.

Algunos de los síntomas de las verrugas plantares son: dolor al caminar y sangrados pequeños hasta hemorragias, afectando mayormente a mujeres que a hombres.

Hasta el momento no se ha encontrado evidencia de que las verrugas plantares pueden contagiar otras zonas como los genitales, sin embargo, sí pueden llegar a contagiar las manos o

crear efecto cruzado, es decir que pueden allanar el camino para que se produzca un contagio de otro tipo más o de forma más agresiva.

Aún es difícil saber históricamente cuándo exactamente se produjo el contagio en una persona ya que no hay ninguna prueba que indique cuando ocurrió este, sin embargo lo que se sabe es que el virus puede tardar entre 1 a 20 meses en manifestarse como verruga o protuberancia o puede nunca manifestarse.

Consejo: *no compartas calzado, especialmente si es cerrado, pues es un medio posible de transmisión del virus del HPV.*

Generalmente, las verrugas plantares son lesiones que se alzan por sobre la superficie de la planta del pie que a menudo se fusionan para obtener verrugas plantares mucho más grandes.

A veces las verrugas plantares pueden confundirse con causas no asociadas al virus del HPV como callos, eczemas, durezas, abrasiones, molusco contagioso o incluso el pie de atleta.

Como has podido darte cuenta no he abordado las verrugas genitales en este capítulo, ya que es un tema más delicado y requiere más atención. Sin embargo, todas las indicaciones que encontrarás en este libro para eliminar las verrugas puedes seguirlas sin importar de qué tipo se trate, a menos que se indique lo contrario.

VERRUGAS GENITALES POR HPV

Abordemos este tema a modo de preguntas y respuestas:

¿Cuáles son los síntomas de las verrugas genitales?

Sólo ciertos tipos de HPV causan verrugas genitales. Otros tipos relacionados con las verrugas genitales pueden causar cambios anormales en las células de la piel genital, por lo general en el cuello uterino de una mujer.

¿Cómo son las verrugas genitales?

Las verrugas genitales parecen pequeños bultos o protuberancias de un color más oscuro que el de la piel o más rosado o rojo que el resto de la zona mucosa genital. Las verrugas pueden ser planas o elevadas, únicas o múltiples, pequeñas o grandes. Suelen ser de color carne o también de apariencia blanquecina que pueden causar picazón, ardor o dolor.

A menudo, las verrugas genitales son tan pequeñas que no pueden verse a simple vista. A esto se le denomina "verrugas subclínicas" por lo que una persona puede que no sepa que tiene verrugas genitales subclínicas por causa del HPV.

Los tipos de HPV que causan verrugas genitales externas no están vinculados con el cáncer, y estos tipos son generalmente inofensivos. Las lesiones que causan cambios celulares malignos son casi exclusivas de contagios vaginales a nivel de cérvix o cuello uterino y son causados por los tipos de HPV de alto riesgo.

¿Dónde aparecen las verrugas genitales?

Pueden aparecer en los hombres en zonas como el glande y a lo largo y en la base del pene, en el escroto, perineo, dentro y alrededor del ano, en la ingle y en el muslo interno. En mujeres pueden aparecer dentro y alrededor de la vagina, perineo, dentro y alrededor del ano, en ingle y muslo interior. Las verrugas pueden picar, rascar y llegar a sangrar u ocasionar molestia o sensaciones incómodas.

La aparición de las verrugas puede ser de una única vez en algunos casos, sin embargo, es común que existan recurrencias. Muchas veces se caen solas o con tratamiento y vuelven a salir al cabo de un tiempo.

Sólo cuando hay verrugas obvias presentes y subclínicas se considera que el virus del HPV está activo. Este virus, al igual que en otras ETS como el herpes, tiene un periodo de latencia, es decir, que mientras no se incube y se manifieste en forma de verrugas, no es contagioso. Es importante no confundir el periodo de latencia con situaciones donde se ha incubado el virus y no se puedan ver las verrugas subclínicas, pudiendo en este caso estar activo el virus sin que se sepa y poder contagiar a alguien más. Durante el periodo de latencia el virus aún se localiza en la piel pero es muy poco probable que ocurra un contagio, aunque se debe estar atento pues se sabe de casos de pacientes con piel sana con capacidad de transmisión durante este periodo.

En muchos casos las verrugas pueden manifestarse por única vez en personas con sistema inmunológico fuerte, quienes crean anticuerpos y eliminan el virus con el pasar de algunos años e incluso meses.

Pasado el contagio, las verrugas pueden llegar a aparecer luego de unas semanas, meses, años o nunca llegara aparecer, esta condición hace muy difícil determinar cuándo alguien ha sido contagiado con el virus del HPV.

¿Cómo puede una persona contraer verrugas genitales?

Cualquier persona con actividad sexual puede contraer verrugas genitales. Los tipos de HPV que ocasionan verrugas genitales pueden transmitirse casi siempre por contacto directo de piel a piel durante un coito anal, vaginal, o sexo oral sin importar el rol, con alguien que está infectado.

Aunque es poco, es probable que haya transmisión del virus en la etapa subclínica que conocimos antes, es necesario entonces que el virus esté aún más activo para que exista un contagio aunque no haya síntomas visibles.

Los tipos de HPV que causan verrugas en los genitales no son los mismos que causan verrugas en otras zonas del cuerpo como las manos y los pies. Las verrugas localizadas en otras áreas como las manos y la cara son causadas por tipos diferentes del virus.

Es importante que sepa que el contagio por prácticas sexuales orales siempre constituye un riesgo. Si una persona infectada con HPV oral o verrugas de HPV orales practica sexo oral a los genitales sanos de su pareja, puede existir el riesgo de transmisión. También ocurre con los órganos sexuales infectados que pueden contagiar el tejido de la boca.

¿Cómo puedo saber si tengo verrugas genitales? ¿Qué tipo de examen debo hacerme yo o mi pareja para diagnosticar el HPV?

El diagnóstico o la sospecha de la presencia de HPV se hacen mediante la visión directa de lesiones verrugosas genitales, colposcopía, Papanicolaou (citología vaginal), una biopsia cervical o pruebas de ADN viral específico para ciertos tipos de HPV, PCR, o captura híbrida. No todas las infecciones por HPV causan lesiones dentro de la vagina, al cuello uterino y la uretra en el caso de los hombres.

Aunque la mayoría de las pruebas de las que vamos a hablar están orientadas al sexo femenino también algunas de ellas pueden ser útiles para hombres como el PCR para HPV y ADN viral. Si eres hombre no te preocupes, he creado una sección completa más adelante para ti donde encuentres todo lo que debes saber acerca del HPV incluyendo un diagnóstico y tratamiento.

A veces, las verrugas pueden ser muy difíciles de ver, sobre todo en las mujeres, pues es complicado determinar si hay verrugas o lesiones (cambios celulares) a nivel de la vagina o adentro del útero o cérvix por lo que se deben hacer pruebas especiales para descartar o determinar las lesiones. También, puede ser difícil saber la diferencia entre una verruga y protuberancias normales en el área genital. Si crees que tienes verrugas genitales o sospechas que has estado expuesta o expuesto al HPV, es mejor que consultes con tu especialista ginecológico. Un médico o una enfermera te examinarán más de cerca y podrán utilizar una lupa para encontrar pequeñas verrugas externas que quizá tú no puedes ver. Si te avergüenza ir al médico o al ginecólogo, más adelante te mostraré una forma de diagnosticar las verrugas *externas* de HPV en casa, pero recuerda que la decisión que tomes es tu responsabilidad. El procedimiento no es 100% confiable y no diagnostica lesiones a nivel de la vagina, útero y uretra. No olvides que con la salud no se juega. Debes tener en cuenta que es posible que hayas contraído el HPV y no presentes verrugas, por lo que es muy necesario hacer una prueba de laboratorio. Incluso si te han diagnosticado las lesiones de HPV clínicamente, el examen óptico con lupa tampoco es suficiente. Es imprescindible un completo diagnóstico para determinar el estado de las lesiones por HPV internas en caso que las haya, así como del tipo

de virus con que estás infectado o infectada (que no sea de alto riesgo), la gravedad de la infección por HPV y cualquier información que te ayude a seguir una terapia de recuperación y descartar tumores o formaciones pre cancerosas y cancerosas en el futuro.

La biopsia generalmente no es necesaria para el diagnóstico de las verrugas genitales. Esto sólo es necesario si las lesiones de HPV son difíciles de diagnosticar o la prueba no ha dado resultados con otros tipos de diagnósticos.

Si estás desorientada y deseas saber dónde recurrir para hacerte un diagnóstico de HPV el especialista indicado para ello es el ginecólogo. Éste puede hacerte una inspección ocular si presentas protuberancias o tejido visible o través de un Papanicolaou, una colposcopía y recetarte el HPV TEST para determinar si hay lesiones a nivel interno. También es posible que te remita al dermatólogo para la eliminación de las verrugas externas en caso que las hubiera. Está de tu parte tomar la decisión, aunque como ya sabes, te eliminarán las verrugas con ácido, cirugía o crioterapia o un procedimiento parecido pero lo más seguro es que después vuelvan si no llevas un tratamiento que elimine las recurrencias y el HPV.

Si eres hombre debes recurrir al urólogo, quien te diagnosticará las verrugas genitales clínicamente si son visibles y seguro te enviará donde el dermatólogo con los mismos efectos que menciono en el párrafo anterior. En la sección creada para ti hablaremos de la prueba que está orientada para tu caso.

Si las verrugas son corporales comunes o plantares el especialista indicado para el diagnóstico sigue siendo el dermatólogo. Para estos casos te recomendarán los procedimientos convencionales.

Existen varios métodos y pruebas para diagnosticar el HPV genital en mujeres, proporcionados por laboratorios ginecológicos que abordaremos a continuación. Si necesitas orientación una vez más busca ayuda médica, ellos te indicarán cuál es la mejor opción para comprobar si tienes HPV o no de acuerdo a tu situación personal, no olvides que para todos los casos no es igual. Si tienes dudas acerca de los procedimientos que te describo también puedes contactarme en privado@CurateDeHPV.com

Algunos de estos procedimientos se detallan a continuación.

PCR para HPV

Es una técnica que te permite saber si tienes o no HPV con un 99,5% de seguridad si el procedimiento se ha hecho con éxito. El PCR permite el diagnóstico en lugares del cuerpo como el útero, la vagina, vulva, ano, pene, uretra y cualquier tejido mucoso o piel con sospecha de infección viral.

Esta es una de las técnicas más exitosas para hacer un diagnóstico confiable ya que permite diagnosticar la presencia de cualquiera de todos los tipos Virus del Papiloma Humano que conocemos. Con esta técnica además, se obtiene el número exacto del virus del HPV con el que se está infectado, lo que permite predecir la gravedad de las lesiones de HPV y su comportamiento en el futuro, especialmente en casos tumorales agresivos como son los tipos 16 y 18.

Es posible estar infectado con más de un tipo de HPV por lo que un PCR es una de las pruebas más convenientes.

Otras consideraciones acerca del PCR

Tener HPV es una condición necesaria pero NO SUFICIENTE para generar un cáncer de cuello uterino.

El Papanicolaou no es medianamente sensible para detectar HPV como lo hace el PCR viral, pero sí detecta básicamente los cambios celulares premalignos. Por lo tanto, se debe considerar practicar PCR y un Papanicolaou juntos para detectar la presencia del HPV con cambios celulares. Si tienes HPV tipificado y tienes la completa seguridad de que no hay cambios celulares y que es de bajo riesgo, es tu decisión si dejas la prueba hasta allí, aunque es mejor descartar cualquier duda. Yo particularmente recomiendo razonablemente no ahorrar esfuerzos cuando se trata de preservar la salud. Si tienes HPV sin cambios celulares, opta entonces por acelerar la eliminación del HPV de tu sistema siguiendo todas las indicaciones que aquí recomiendo y elimina todas las verrugas en caso de que las tengas.

Captura Híbrida

Esta técnica toma cada vez más auge en la detección del HPV y puede informar de la presencia de los 20 subtipos virales más comunes que se encuentran en el aparato genital femenino y los clasifica en virus no tumorales o de bajo riesgo también llamados *del grupo 1* y tumorales o de alto riesgo llamados *del grupo 2*.

La desventaja de esta técnica con respecto a la PCR es que no identifica el número de HPV que se tiene y se limita a informar si el tipo del virus es de bajo riesgo o de alto riesgo.

Existen más de 100 tipos de virus del HPV conocidos, lo que coloca a esta técnica en una clara desventaja, ya que deja de lado el resto de 80 tipos de virus del HPV no comunes que también representan un riesgo.

Si el diagnóstico de esta prueba es tumoral o de alto riesgo se debe realizar un PCR para saber con exactitud cuál es el tipo de HPV que se tiene, para proceder a realizar un tratamiento. Si el resultado es que tienes HPV de bajo riesgo es posible dejar el diagnóstico en este punto, pero es conveniente enterarse con exactitud cuál es el tipo de HPV que se tiene por lo que un PCR resulta adecuado.

Un diagnóstico del HPV del *grupo 1* y de los tipos 6, 11, 42, 43, 44, 53 y 54 quiere decir que se tienen serotipos (o tipos) de HPV relacionados con aparición de verrugas y lesiones benignas que representan un bajo riesgo. En muchos casos los resultados de tus exámenes te dirán el grupo y el número exacto del serotipo del HPV y te dirá si es de bajo riesgo. Si no estás seguro de esto podrás hacer tus propias conclusiones a partir de la información anterior.

El HPV del *grupo 2* y de los tipos 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59 y 68 pertenecen a serotipos relacionados con cáncer de cuello uterino, tumores y lesiones agresivas del virus que representan un alto riesgo. De los anteriores tipos, los numero 16 y 18 son los que están más estrechamente relacionados con cáncer de cuello uterino y los que por supuesto representan mayor amenaza. Si el diagnóstico da positivo a alguno de estos tipos se debe ser más cuidadoso sobre todo en el largo plazo.

Papanicolaou

El Papanicolaou consiste en tomar una muestra de células del cuello uterino, que luego se miran al microscopio con un tinte especial. Éste permite además hacer diagnóstico de algunas otras infecciones y de neoplasias del cuello uterino. Es posible hacer un diagnóstico de HPV con esta técnica pero tiene *falsos negativos*, esto significa que el virus del HPV puede estar presente y el resultado ser normal por lo que no recomiendo que te quedes con este único diagnóstico. Algunos integrantes de la comunidad médica alegan que un test de Papanicolaou es suficiente, sin embargo, un falso negativo puede llegar a colocarte en una posición muy dolorosa o incluso poner en riesgo tu vida. Ahora bien, no pretendo alarmarte con esto, si no

que entiendas las implicaciones que tiene un mal diagnóstico en tu salud y tu integridad física, se trata de prevención antes que todo.

Generalmente cuando el informe da positivo con HPV a partir de una prueba de Papanicolaou nos permite detectar displasias leves, moderadas o severas del cuello uterino. Encontrar displasias a partir de una prueba de Papanicolaou no es nada alentador, ya que para que para que se desarrolle una displasia generalmente pasan años y significa un avance importante del HPV, lo que significa que hay un diagnóstico tardío, un indicio de omisión en el tratamiento o de un mal manejo de la infección del HPV y que puede llevar a un cáncer de cuello uterino si no se trata y se previene a tiempo.

Este método es muy utilizado en nuestro medio hace varios años pero se aconseja que su uso sea un complemento a la colposcopía, a la captura híbrida y al PCR para llegar a prevenir formaciones de cáncer de cuello uterino con éxito.

Consejo: *no uses el Papanicolaou como único método de diagnóstico y detección, debes complementarlo con colposcopía, captura híbrida y PCR (TEST HPV) para una correcta detección del virus. La prueba de Papanicolaou puede resultar la más accesible por su bajo costo pero se debe optar por un diagnóstico expreso y confiable.*

Colposcopía vulvar y vaginal

La colposcopía se usa para ver el cuello del útero, y realizar la búsqueda de lesiones en la vulva y en la vagina usando también la ayuda de tintes especiales que dejan ver lesiones de HPV.

El colposcopio permite ver el cuello uterino con lentes de aumento y tinciones especiales. El cuello uterino generalmente adquiere imágenes características cuando hay lesiones causadas por el virus del papiloma humano o HPV que los especialistas están entrenados para interpretar.

Es una herramienta de gran importancia que debe ser usada junto con el PCR, la captura híbrida y el Papanicolaou para no pasar por alto la presencia del Virus del Papiloma Humano de alto riesgo y evitar cualquier amenaza de formaciones tumorales malignas en el futuro.

Biopsias del cuello uterino, vagina, vulva, ano y otras zonas circundantes.

Cuando la colposcopía no nos permite diagnosticar el HPV de manera certera y nos brinda imágenes sospechosas de lesiones de HPV, es posible tomar en sitios específicos muestras de tejidos que luego serán analizadas en un laboratorio. Es importante que ante cualquier sospecha de lesión el ginecólogo realice una biopsia preventiva.

Existen casos en que la prueba del Papanicolaou nos da un resultado sospechoso por lo que es muy conveniente hacer una biopsia para diagnosticar el HPV y despejar o confirmar la sospecha.

La biopsia también es viable si la captura híbrida nos da positivo pero no podemos detectar la lesión en el cuello uterino con la colposcopía.

Para casos como los anteriores se deben practicar biopsias tomadas en distintas áreas del interior del cuello del útero para tratar de ubicar el sitio donde se encuentra el HPV.

Las biopsias de cuello uterino generalmente son indoloras y se realizan en un consultorio clínico o pueden hacerse en un quirófano en forma ambulatoria con dosis mínimas de anestesia.

Legrado endocervical

Consiste en realizar un pequeño raspado del interior del cuello del útero para detectar lesiones internas difíciles de ver con el colposcopio. Esta técnica puede llegar a ser dolorosa.

Microcolpohisteroscopía.

La microcolpohisteroscopía es un procedimiento muy parecido a la colposcopía. Básicamente la mayor diferencia es que la microcolpohisteroscopía permite hacer una colposcopía avanzada, por así decirlo. De esta manera, la toma de imágenes se hace de forma mucho más minuciosa y avanzada, y permite ver toda la anatomía interna del útero y tomar biopsias en lesiones específicas que resulten sospechosas.

Es una de las mayores herramientas que existen en el diagnóstico del HPV ya que permite ver las células del HPV y células cancerosas o pre cancerosas por así decirlo, en vivo y en directo.

La microcolpohisteroscopía se recomienda en los siguientes casos:

1. Colposcopía insatisfactoria donde no se pueden ver las zonas epiteliales donde hay predisposición a desarrollarse el cáncer de cuello uterino.
2. Pacientes con sospecha de lesiones pre-cancerosas de cuello uterino, leves, moderadas o severas.
3. Colposcopías con indicio de células con infección por HPV de gran aumento con el fin de tomar biopsias directamente en el sitio de la lesión.

Técnica del examen

El examen se realiza con la paciente en posición ginecológica, se coloca un espéculo vaginal común y luego se realiza una limpieza de cuello uterino con un algodón diluido en solución fisiológica para eliminar el moco, las secreciones y a veces el flujo vaginal. En un segundo paso se coloca una solución de Lugol (un tinte) diluida al 1 o al 2% en el cuello uterino. Esta solución tiñe las células del cuello del útero de un color marrón lo que indica que NO hay infección y lesiones de HPV.

Cuando el cuello uterino no se tiñe con Lugol nos da un indicio de que en esa zona pueda existir algún tipo de infección como el HPV. Posteriormente, se realiza la tinción del cuello uterino con un colorante especial. Este colorante penetra en el interior de las células coloreando el núcleo de las mismas como se ve en un examen de Papanicolaou. Sólo con el cuello previamente coloreado el especialista traza un mapa del cuello uterino y procede a realizar una **microcolpohisteroscopía** de 360 grados tratando de ver toda la zona de transformación de epitelios o también llamada Unión Escamo Cilíndricas que es donde se origina el cáncer de cuello uterino y donde podemos encontrar HPV y lesiones sospechosas en cualquier parte del mismo.

Es una técnica indolora que se realiza en consultorio y por especialistas.

¿En qué consiste el HPV TEST?

El HPV TEST es la unión de las dos técnicas más confiables y utilizadas en el mundo para la detección del HPV y la prevención del cáncer de cuello uterino que involucra la prueba de PCR y la captura híbrida y es el tipo de prueba que yo más recomiendo junto con el Papanicolaou y la colposcopía simultáneamente, en mujeres con lesiones de HPV.

El HPV TEST tiene una sensibilidad del 99,5%, es decir, que no existen falsos negativos cuando la toma de material se realiza correctamente.

El HPV TEST se realiza de la misma forma que un Papanicolaou, es indoloro y ayuda a determinar si se debe aplicar la vacuna contra los virus del HPV número 16, 18, 6, 11. Esta vacuna ayuda a prevenir contra el cáncer de cuello uterino si ya se tiene el HPV de alto riesgo y previene contra las verrugas genitales solo si se aplica antes del contagio.

El HPV TEST debe ser indispensable en la detección del virus del HPV y debe complementarse junto con el Papanicolaou y la colposcopía.

Las pruebas de Papanicolaou y colposcopía no deben hacerse de forma separada, el Papanicolaou presenta falsos negativos, lo que NO lo convierte en un método preciso para el diagnóstico del HPV aumentando por consiguiente el riesgo de displasia y por lo tanto, el riesgo de cáncer.

Consejo: *realízate un TEST HPV cuanto antes si no te has hecho uno y cada 6 meses junto con el Papanicolaou y la colposcopía, si tienes lesiones celulares dentro de la vagina y el cuello uterino. No te quedes tranquila si el Papanicolaou te da normal y descarta cualquier riesgo haciéndote un HPV TEST y la colposcopía simultáneamente. Recuerda que la colposcopía podría fallar pues también tiene falsos negativos.*

Diagnóstico de HPV en casa

Advertencia*: esta técnica es sólo para determinar si hay verrugas genitales presentes clínicamente y en ningún caso debe tomarse como una prueba de laboratorio, además no pretende diagnosticar si se está infectado con el virus del HPV.*

Puede existir el caso de estar contagiado con HPV y no presentar verrugas o presentar verrugas subclínicas y por lo tanto no dar positivo a esta prueba. Estar infectado con el virus del HPV podría involucrar lesiones de tipo celular, por lo que es conveniente hacer una prueba minuciosa que te ayude a determinar el tipo, el número del virus de HPV, la gravedad de las lesiones si se tienen y algún tipo de consecuencias que ya puedan haber y descartar si se trata de HPV maligno. Esta técnica es la misma usada por ginecólogos y personal médico para hacer un diagnóstico clínico óptico con lupa y tiene falsos negativos, por lo que cualquier decisión de utilización es bajo tu propio riesgo.

Paso 1: Humedece la zona con agua5 minutos antes de hacer el siguiente paso, esto hará que las verrugas o protuberancias se identifiquen mejor.

Paso 2: Para buscar verrugas u otro tejido anormal pon ácido acético al 5% (alternativa: vinagre) en los genitales o en la zona afectada y analízalos con una lupa y una lámpara que te permita ampliar la calidad de la visión. Esto hace que las verrugas se tornen blancas y las hace más fáciles de ver, sobre todo si son vistas a través de una lente de aumento como un colposcopio (alternativa: lupa). Sin embargo, el ácido acético o el vinagre puede poner de relieve otras lesiones normales de los genitales u otras lesiones no relacionadas con el HPV como liquen plano, liquen escleroso, y atrófico, psoriasis, candidiasis, lesiones traumáticas, cáusticos, glándulas de la corona y parafrenillo por lo que este método de diagnóstico puede ser engañoso.

***Consejo**: no hay pruebas de sangre para diagnosticar clínicamente a una persona por el HPV. Si hay presencia de HPV en el sistema humano lo más probable es que se puedan identificar anticuerpos en la sangre cuando el sistema humano ha luchado o erradicado el virus. Tener anticuerpos en la sangre no significa que se tenga el virus del HPV. Puede darse el caso de haber desarrollado anticuerpos y no tener HPV porque ya se ha erradicado.*

¿Es verdad que El HPV se cura o desaparece solo?

Tal como se menciona en este libro, en algunos casos el virus de HPV se elimina totalmente en meses o muchos años luego de haber sido infectado, como lo demuestran algunos estudios. Sólo en pacientes infectadas por el virus con capacidad cancerígena la infección persiste y ante un mal control ginecológico o mal manejo de la infección en mujeres se puede llegar a una lesión precancerosa o cancerosa en un lapso de 2 a 20 años. Normalmente, en las personas afectadas con cáncer de cuello uterino u otro tipo de cáncer relacionado con el HPV, éste se produce largos años después y como consecuencia de un mal manejo viral de la infección. Aunque está dentro de las posibilidades el cáncer de pene ocasionado por HPV es una enfermedad rara, incluso el cáncer de ano ocasionado por el HPV tiene índices más altos con respecto al cáncer de pene y se puede decir que los índices de cáncer de ano, son bajos.

Sólo en casos en que la infección persiste y bajo las condiciones necesarias de negligencia se presenta un cáncer de cuello uterino.

Se sabe que en casos de infección por HPV la eliminación es total después de muchos años en algunos pacientes. Sin embargo, podemos acelerar el proceso siguiendo una terapia antivírica específica, impulsando el sistema inmunológico a erradicar el virus, eliminándolo así en poco tiempo y evitando que la infección por HPV se pueda extender por largos, tediosos y dolorosos años.

Los pasos a seguir que recojo en este libro para eliminar las verrugas y el HPV se resumen así:

- Eliminar las verrugas corporales y genitales.
- Realizar la optimización integral de tu sistema para impulsar que tu central inmunológica debilite el virus con la inmunoterapia y predeterminarlo o sentar las bases para la eliminación.
- Una vez debilitado el HPV y con las bases adecuadas, aceleramos el proceso mediante la terapia antivírica específica dirigida para erradicarlo completamente. Es a través de tu sistema inmune que podemos forzar la eliminación del HPV de manera segura, más rápida, efectiva y económica en las condiciones indicadas y evitar traumatismos.

Cómo prevenir el HPV.

La promiscuidad te expone a varios tipos de virus en cortos períodos de tiempo, es posible que te cures de un tipo y adquieras otros a lo largo del tiempo de manera que siempre vas a tener HPV y desgraciadamente en algunos casos, y por descuido o agresividad, una lesión maligna.

> ***Consejo**: trata de tener solo una pareja sexual, de esta manera eliminas cualquier riesgo de contraer otro tipo de HPV y además, evitas contagiar a alguien más. En cualquier caso no olvides usar protección con preservativo durante tus relaciones sexuales mientras llevas el tratamiento. Además, si tu pareja no está contagiada con HPV (practícale un diagnóstico) debes inmunizarla aplicándole la vacuna contra el HPV y así evitar trasmitirle el virus y evitar situaciones dolorosas. Siempre que tengas presencia de verrugas genitales, abstente de tener relaciones sexuales, ya que significa que el virus está activo, aumentando el riesgo de contagio.*

Cualquier persona sexualmente activa puede trasmitir el virus, por ello la mejor forma de prevenir es y seguirá siendo la abstención. Más adelante encontrarás indicaciones acerca de la Vacuna contra el HPV, para que tomes la decisión más acertada.

Usa preservativo en todas tus relaciones sexuales siempre que sea posible. Aunque el preservativo es una buena ayuda en la prevención, su efectividad no alcanza el 100% pues áreas genitales y circundantes como escroto, pubis, nalgas, base y alrededor del pene, vagina y ano no quedan protegidas con el preservativo, lo que constituye riesgo de infección con el virus del HPV.

Los espermicidas y otros tipos de lociones pueden ayudar pero su efectividad no es 100% comprobada. Según estudios, los espermicidas no tienen efecto sobre el virus y la efectividad sólo se reduce a algunas espumas antivíricas.

Es importante que sepas que si ya has contraído un tipo de HPV, como por ejemplo el tipo 11, no es posible contraerlo de nuevo incluso si el cuerpo ha desarrollado anticuerpos que han acabado con el virus. Lo que sí es posible es que si tienes el serotipo de HPV 11 puedas contraer el serotipo 16, por lo que se debe estar atento en cuanto a la prevención.

***Consejo**: si vives en un núcleo familiar es ideal que elimines cualquier riesgo de contagio vacunando a los familiares que te rodean, especialmente los hijos. De esta manera no sólo los inmunizas en cuanto a ti respecta sino también en cuanto a los manejos higiénicos y utensilios de aseo y además, ante cualquier riesgo cuando inicien su vida sexual activamente. También te daré indicaciones más adelante sobre esto.*

¿Cómo se puede reducir el riesgo de infección genital por el HPV?

La manera más segura de eliminar el riesgo de infección genital por HPV es abstenerse de cualquier contacto genital esporádico con una persona que no conoces sexualmente.

Para aquellos que eligen ser sexualmente activos, la práctica de sexo seguro es el mejor método para prevenir futuras infecciones genitales y orales por HPV. Sin embargo, es difícil determinar si una pareja que ha tenido relaciones sexuales en el pasado está actualmente

infectada. Incluso para quienes practican sexo monógamo (con una sola persona) no es una garantía, pues puede darse el caso que tu pareja haya sido contagiada hace mucho o algún tiempo y no presente ninguna sintomatología o verrugas y pueda contagiarte. Esto responde una de las tantas preguntas como: *mi pareja o esposo me contagió con HPV, ¿me está engañando?* Tener HPV en una relación monógama no constituye prueba de engaño pues está dentro de las posibilidades que haya habido el contagio en una relación o experiencia pasada y su central inmunológica haya funcionado bien hasta ese momento y no haya dejado que se manifieste el virus detectable antes de manifestarse solo a través de una prueba de laboratorio.

Debes tener claro que las personas contagiadas con enfermedades venéreas como el Herpes, VIH y HPV lucen tan saludables como cualquier otra por lo que basarse en esta impresión no es confiable. Tampoco es aceptable la idea que se tiene una ETS por ser promiscuo sexualmente. La promiscuidad es una condición necesaria pero no exclusiva para padecer de una infección sexual.

Es preciso que sepas que ayudar a prevenir el HPV es una parte importante del proceso si se ha sido infectado con él, yo lo considero personalmente un compromiso, por lo que ahondaremos a fondo en el siguiente capítulo.

PREVENCIÓN CONTRA EL HPV

Por qué vacunarte contra el HPV

***Consejo**: la vacuna no elimina la infección si ya tienes el HPV, pero evitará que desarrolles tumores malignos o lesiones pre cancerosas si tienes los tipos del virus de alto riesgo 16 y 18, por lo que te aconsejo que te hagas la aplicación de la vacuna. Es probable llegar a tener múltiples tipos de HPV a la vez, por eso, si no tienes los serotipos 6 y 11, por ejemplo, existe el riesgo potencial de que los puedas contraer indistintamente si practicas sexo monógamo y seguro o no, por lo que la aplicación no está demás. Recuerda que si te contagiaste con un tipo de HPV una vez, ¿qué garantiza que no volverá a sucederte?*

Existe confusión acerca de si la vacuna ayuda a la eliminación del HPV y la respuesta es no: no hay estudios que indiquen que la vacuna ayuda a eliminar el virus de tu cuerpo. La aplicación de la vacuna entonces está indicada para la prevención y eliminación de riesgos derivados del HPV hasta este momento y para reforzar tu sistema inmune contra el virus.

Vacuna para el HPV

Actualmente existe una vacuna que nos previene contra los Virus del Papiloma Humano 6 y 11 que son los virus no malignos más relacionados con las verrugas genitales, y contra los Virus del Papiloma Humano 16 y 18 que son los virus que están ligados con el cáncer de cuello uterino en la mayoría de los casos. Siempre aconsejo realizar rutinariamente el TEST HPV junto con el Papanicolaou y colposcopía para evitar que la infección por HPV llegue a transformarse en una enfermedad maligna como el cáncer.

Tanto el PCR para HPV como la Captura Híbrida han pasado a ser técnicas rutinarias en países más avanzados ya que se ha demostrado que muchas mujeres que habían realizado controles ginecológicos anuales mediante el Papanicolaou y que siempre había dado un resultado normal tenían el Virus del Papiloma Humano que con el tiempo se transformó en una lesión pre o cancerosa. De allí la importancia que no te confíes de la prueba del Papanicolaou y la complementes según lo indicado.

Indicaciones para la vacunación

GARDASIL

Es una de las dos vacunas que nos protegen contra el Virus del Papiloma Humano que puede causar verrugas genitales, cáncer de cerviz y otros tipos de enfermedades clínicas cancerosas que afecten a la vagina, la vulva, el pene, zonas circundantes a los genitales, ano y otras zonas del cuerpo. Gardasil está indicada para prevenir la infección contra los tipos del Virus del Papiloma Humano **18, 16, 11 y 6**, y para evitar que la lesiones ya existentes sean más agresivas y se conviertan en malignas. Ninguna vacuna cubre ampliamente todos los serotipos virales existentes que son más de 100, Gardasil es la vacuna que previene contra la mayor cantidad de ellos.

La vacuna es una suspensión de partículas no infecciosas del virus del HPV que se inyectan a un individuo con el fin que desarrolle los anticuerpos contra una infección real del virus del HPV.

Como los anticuerpos generados se liberan en la sangre, la vacuna solamente previene contra nuevas infecciones de los tipos inmunizados, pero no tiene efecto sobre los virus que se encuentran dentro de las células, ni sobre las células que ya han experimentado cambios malignos o premalignos por causa del virus ya que no ayuda a eliminar el virus en sí, sino a crear los anticuerpos que en una persona infectada con alguno de los tipos de HPV inmunizados ya tendría. Es importante destacar los beneficios de la vacuna para la prevención del HPV, pero también debe tenerse en cuenta que no es el único método preventivo, ya que sólo protege contra cepas específicas.

Administración de Gardasil

Se recomienda aplicar Gardasil a niñas y mujeres de 9 a 26 años como método de prevención contra el HPV y sus consecuencias como el cáncer de cuello uterino. Si ya se está contagiado con HPV también deben seguir estas indicaciones sin importar la edad, es decir, es recomendable la aplicación después de los 26 años para detener el avance de las células de HPV maligno que pueda terminar en formaciones cancerosas o pre cancerosas.

Gardasil requiere tres aplicaciones por vía intramuscular en el muslo o antebrazo dentro de un período de seis meses. Las aplicaciones deben hacerse de esta forma: aplicación inicial,

segunda dosis 2 meses después de la aplicación inicial y tercera dosis 6 meses después de la aplicación inicial, es decir, 4 meses después de la segunda dosis.

¿Dónde puedo encontrar Gardasil?

La vacuna puede estar disponible en organizaciones y en el sistema de salud de algunos gobiernos y en organizaciones no estatales locales que se dedican a la prevención de enfermedades de transmisión sexual y a educar a la población en temas sensibles como natalidad y sexualidad.

Gardasil además está disponible en la siguiente dirección:

http://www.pharmacyescrow.com/s6-es-4203-s-GARDASIL.aspx

> ***Consejo**: siempre asegúrate que estás aplicándote realmente Gardasil con personal médico adecuado y en lo posible reconocido, pues hay casos donde los pacientes han sido asaltados en su fe.*

A tener en cuenta a la hora de administrarte Gardasil

Aunque la administración de Gardasil puede ocasionar reacciones molestas y fastidiosas en un nivel sorprendentemente bajo, es mejor que siempre conozcas esta información en caso de decidir aplicarte la vacunación con Gardasil (lo más recomendado) y pueda ocasionártelas.

Es posible que sientas algo más que un simple pinchazo, algunas de las reacciones adversas normales conocidas son: fiebre, vómitos, náuseas, malestar estomacal, diarrea, alergia a nivel de nariz y garganta, entre otras. Si presentas síntomas anormales o agudos, será mejor buscar ayuda médica en tu localidad, en especial si sabes que tienes deficiencias inmunológicas.

Reitero: Gardasil no te va a curar si ya tienes lesiones por HPV, su objetivo está encaminado a la prevención de los serotipos ya mencionados y de evitar complicaciones cancerosas y pre cancerosas por agresiones del HPV tipificados como alto riesgo.

Debes buscar ayuda médica de tu localidad para la aplicación de Gardasil si decides adquirirla por tu parte. La vacuna puede ser administrada por un auxiliar, enfermero o personal con conocimientos de esta área, en realidad no es un procedimiento complicado.

Gardasil no te protegerá de otras enfermedades de transmisión sexual ETS como la gonorrea, chlamydia, herpes, sífilis, VIH, y trichomoniasis por lo que la práctica del sexo inseguro no es recomendable. Pero cuidado, no debe recaerse en promiscuidad al saber que se está vacunado. Es importante cuidarse de otras enfermedades venéreas, incluso del contagio con otros serotipos de HPV.

Gardasil puede aplicarse en mujeres embarazadas ya que el fármaco no tiene perturbaciones o conflictos con el feto en gestación. Se estudió la vacunación en mujeres embarazadas y no se reportó ningún efecto adverso al feto durante este periodo, por lo que se considera una droga segura. Sin embargo, es recomendable buscar asesoría médica ya que se deben tener en cuenta otros aspectos de la gestación para determinar si se debe hacer su aplicación.

¿Cuál es la dosis que debo aplicarme de Gardasil?

La vacunación está indicada en tres dosis de 0,5 cc por vía intramuscular en un periodo de 6 meses. La segunda dosis se da a los 2 meses de la primera, y la tercera a los 4 meses (6 meses después de la primera).

La dosis apropiada para cada mujer también puede ser fijada por el personal que aplicará la vacuna. Algunos criterios que se tienen en cuenta a la hora de aplicarla son: estado de salud del paciente, edad, historial clínico, entre otros.

¿Qué pasa si no recibo a tiempo una de las dosis restantes o me las aplico anticipadamente?

Si por cualquier motivo dejaste de aplicarte a tiempo una de las dosis faltantes correspondientes a los 2 o 6 meses luego de la aplicación inicial debes aplicarte la dosis de la vacunación cuantos antes si el tiempo transcurrido no es representativo. Si el tiempo transcurrido es considerable es posible que se deba hacer la aplicación completa de nuevo. Si por el contrario deseas aplicártela antes también es posible la colocación si el tiempo que se está anticipando no es grande. De todos modos lo ideal para obtener una correcta inmunización es hacerlo en los intervalos recomendados por los expertos.

¿Cuánto cuesta Gardasil?

Es importante destacar que los precios de las vacunas varían mucho de un país a otro, incluso, dentro de cada país, según el centro médico u entidad donde se atienda la paciente. Lo mejor es asesorarse con un médico de confianza.

Puntualmente, ¿qué otros beneficios me aportará aplicarme la vacuna?

Además de prevenir infecciones persistentes por HPV de los serotipos cubiertos, previene la aparición de lesiones intraepiteliales cervicales de bajo a alto grado (NICs), carcinoma in situ, lesiones premalignas vaginales, bulbares y anales, y previene el cáncer de cuello uterino, de ano y pene.

La vacunación evitará en gran medida la realización de procedimientos destructivos locales de tejido cuando se considere que el HPV ha avanzado y se debe retirar el tejido, así pues la inmunización evitará gastos, molestias y dolorosas complicaciones. Las vacunas tienen un 90% de eficacia preventiva contra las lesiones precancerosas que son aquéllas que aparecen previas a las lesiones de tipo canceroso, por lo que el valor de su aplicación puede llegar a ser incalculable.

Consejos para administración de la vacuna

La vacuna puede administrarse con otras vacunas apropiadas para su edad.

La vacuna puede administrarse a mujeres con una prueba de Papanicolaou anormal o equívoca, una prueba de captura híbrida positiva de alto riesgo, o con presencia de verrugas genitales. Sin embargo, es importante destacar que las investigaciones no indican que la vacuna tenga algún efecto terapéutico sobre las anomalías arrojadas en las pruebas positivas para HPV de Papanicolaou, y sobre las verrugas genitales.

Las mujeres lactantes pueden recibir la vacuna. Mujeres con problemas inmunológicos también pueden recibirla, aunque su efecto puede verse comprometido. En cualquier caso, consulta con tu médico.

La vacuna está contraindicada en personas con antecedentes de hipersensibilidad inmediata a levaduras o a cualquier componente de la vacuna.

La vacuna se puede administrar a personas con enfermedades agudas menores (como diarrea o infecciones leves del tracto respiratorio superior, con o sin fiebre). En caso de enfermedades agudas moderadas o graves, debe aplazarse la vacunación hasta después de la mejora de dicha enfermedad.

Otras consideraciones

Se considera que la protección dada por la vacuna dura alrededor de 4 a 5 años, aunque se espera que pueda ser de por vida.

La vacuna protege contra determinadas cepas del virus, aunque es posible que exista reacción cruzada a muchos otros serotipos pero los estudios están en curso. Esto es importante, ya que quedarán serotipos del virus no cubiertos por la vacuna, que deberán ser manejados por el médico tratante.

Por más que tengas pareja estable y te cuides con preservativo, puedes estar contagiado. El hecho de no presentar verrugas no quiere decir que no lo estés.

Cervarix: la alternativa a Gardasil

Diferencias con Gardasil

Gardasil está diseñada contra las cepas benignas 6 y 11 y las malignas 16 y 18. Cervarix está dirigida únicamente a las cepas 16 y 18, es decir que tiene un espectro menos amplio en lo referente a la patología benigna, pero ampliado contra serotipos. Gardasil te protege contra más cepas que el Cervarix. Se está estudiando el efecto cruzado que pueda tener Cervarix en las cepas 31 y 45.

Gardasil está indicada también en hombres mayores y menores, mientras que no hay indicaciones de Cervarix para hombres.

Relación costo-beneficio de aplicarse la vacuna

La ventaja fundamental que da la vacunación tiene que ver con el hecho de que previene del contagio de las cepas más peligrosas del virus. Al no administrarse la vacuna, se estará expuesto a dichas cepas. En muchos casos, las mismas pueden causar enfermedades graves como el cáncer de cuello de útero.

Por lo tanto, es más ventajoso desde el punto de vista físico, emocional y económico gastar cierta cantidad de dinero en la inmunización que tener que padecer los graves estragos físicos, emocionales y económicos que trae sufrir una infección por HPV.

Vacuna ONCOVAC o MVA E2 y cirugía

La vacuna terapéutica MVA E2 puede eliminar lesiones pre cancerosas NIC 1, NIC 2 y NIC 3 (más adelante se amplia sobre esto) asociadas con la infección de virus de papiloma oncogénicos. La MVA E2 ayuda a eliminar o bajar el grado de las lesiones premalignas (estimulando el sistema inmune local) pero no está indicada para la eliminación del HPV. Esto quiere decir que la MVA E2 puede ayudar a erradicar las lesiones premalignas, pero en un 50% de los casos, se seguirá portando el virus del HPV.

En un estudio, las mujeres que recibieron la vacuna MVA E2 semanalmente durante 6 semanas, presentaron desaparición visual (en colposcopía) o reducción de las lesiones celulares en distintos grados. De las mujeres que fueron tratadas con cono cervical, el 80% se curó, aunque 3 de ellas volvieron a sufrirla en 12 meses. Esto nos muestra que la vacuna MVAE2 demostró ser muy efectiva estimulando el sistema inmune para la regresión de las lesiones y reduciendo la carga viral. El inconveniente de la vacunación con MVA E2 es su alto costo.

Existe, sin embargo otro método para poner fin a las lesiones: la cirugía local con Asa Diatérmica. Ésta elimina el 100% de la lesión en una sola sesión y además permite obtener una muestra de tejido para su estudio por biopsia. Es menos costosa que la vacuna y su efecto es inmediato.

Cabe destacar que ya sea con vacunación con MVA E2 o con Asa Diatérmica no se trata de manera directa al virus. Siempre se depende de la estimulación y del tiempo que le toma al sistema inmune para eliminar el virus.

Las vacunas Gardasil y Cervarix sí evitan la infección por HPV y la aparición de lesiones premalignas y malignas futuras. Su uso evitaría el uso de otros métodos curativos.

Aunque he tocado el tema de la gravedad de las lesiones celulares y de su tratamiento, más adelante encontrarás más información e indicaciones en un capítulo destinado para ello.

A continuación pasaré a mostrarte cómo puedes eliminar tus verrugas con simples fórmulas desde la intimidad de tu casa y a través de sustancias más prácticas y especializadas.

ELIMINACIÓN DE LAS VERRUGAS POR MÉTODOS TRADICIONALES

Luego del diagnóstico es importante que elimines las verrugas porque además de ser molestas y desagradables, pueden crecer y agravar tu condición, ocasionarte graves depresiones emocionales, interferir en tu vida sexual e incluso presentar cambios celulares pre malignos y malignos que terminen en cáncer en casos extremos.

Estoy seguro de que ansías eliminar tus verrugas ya sean corporales o genitales, evitar su reproducción y así puedas estar más tranquilo, por lo que en este capítulo te mostraré primeramente cómo lograrlo de manera sencilla. En el siguiente capítulo me enfocaré en que aprendas cómo eliminar el HPV con éxito.

Iniciaremos entonces con las indicaciones para eliminar tus verrugas corporales, plantares y genitales.

Eliminación de las verrugas

Cuentas con 3 formas para eliminar las molestas verrugas que nos recuerdan constantemente la infección por HPV y son: los remedios caseros altamente eficaces que puedes preparar en casa con poco dinero, los remedios tópicos y orales naturales que consigues en la farmacia homeopática o en una tienda online con un poco más de presupuesto, y los procedimientos alopáticos por si acaso optas por los tratamientos que seguramente ya conoces y que puede practicarte un dermatólogo o ginecólogo en tu ciudad. Tendrás entonces 3 opciones rápidas y sencillas para eliminar tus verrugas corporales, plantares y genitales con gran eficacia.

Quiero que cuentes con todas las opciones que te ayudarán a eliminar las verrugas genitales, está de tu parte decidir cuál tratamiento seguir y cuál no para eliminar todas las verrugas sin importar de qué tipo sean, considerando tu presupuesto, hábitos medicinales, preferencias, entre otros.

Voy a empezar rápidamente por los tratamientos que puedes encontrar con personal médico de tu localidad, pues seguramente ya los conoces y a decir verdad, no era mi objetivo incluirlos en este libro pues quizá deseas una opción alternativa a ellos o ya los has estado usando. Otra razón por la que dudé en incluirlos es porque existen otras maneras incluso mejores para eliminar este tipo de protuberancias siempre y cuando sean externas. La razón por la que han sido incluidos es porque si se tratan de verrugas internas, lesiones celulares o cambios de

tejido en el cérvix por HPV es mejor que sepas cuáles son los procedimientos o tratamientos indicados para estos casos. Estos procedimientos alopáticos también tienen desventajas y son que el personal médico te eliminará las verrugas y punto. En la mayoría de los casos la verruga estará de vuelta, no seguirás ningún tratamiento y no te darán ninguna otra indicación adicional como podría ser tu alimentación, hábitos preventivos, estilo de vida, hábitos sexuales y cómo puedes eliminar el HPV, entre otras muchas. Además, quitarlas e irte a tu casa de nuevo no es suficiente; luego de eso tu tarea es eliminar el virus del papiloma humano y evitar que te salgan de nuevo y evitar contagiar a otros.

Eliminar las verrugas por cualquier procedimiento es tu decisión ya sea la medicina alopática o por remedios caseros, homeopáticos o por soluciones desarrollados por laboratorios que encuentras en la farmacia local o en línea.

Existen hoy varias opciones naturales para tratar las verrugas genitales. El tratamiento de estas verrugas contribuirá a reducir el riesgo de contagio especialmente si tu pareja no contrajo el tipo de virus que usted tiene. El tipo de tratamiento dependerá de varios factores. Éstos son:

- el tamaño, la morfología, la ubicación (anatómica) y el número de verrugas
- las preferencias del paciente
- el costo del tratamiento, su conveniencia, efectos adversos, y la experiencia personal del paciente con otros tratamientos

Es importante destacar que muchos pacientes requieren de varias terapias en lugar de un solo tratamiento. Por otra parte, las verrugas localizadas en superficies húmedas o en áreas intertriginosas responden mejor si se lleva a cabo también el tratamiento tópico que en el caso en que las verrugas que se encuentran en superficies más secas.

Para llevar a cabo alguno de estos tratamientos convencionales es necesario ir al consultorio médico, ginecológico o dermatológico, mientras que otros como los que voy a mostrarte pueden llevarse de manera segura en casa.

Algunas de estas prácticas, procedimientos o tratamientos que se realizan en el consultorio o laboratorios para retirar las verrugas o lesiones celulares internas son:

- **La crioterapia:** este tipo de tratamiento es básicamente la congelación de las verrugas con nitrógeno líquido o dióxido de carbono sólido. Es un método barato, pero puede llegar a ser doloroso (aunque la anestesia local puede ayudar), además de que no

combate el problema desde la base, es decir, las verrugas pueden llegar a salir nuevamente. Además, es común que luego del mismo puedan aparecer ampollas. Este procedimiento es realizado por un médico, dermatólogo o enfermera con conocimientos. Seguramente tú ya has experimentado la crioterapia y has visito lo incómodo, doloroso y a la vez poco efectivo que es este tratamiento, ya que es recurrente. Por otra parte, se debe hacer uso adecuado de este tratamiento porque el mismo en exceso puede resultar poco eficaz.

- **La Podofilina:** la podofilina es un compuesto con mucha efectividad. Éste también debe ser aplicado por un médico, dermatólogo o enfermera con conocimientos. La cantidad de Podofilina debe ser controlada por el especialista en cualquier caso. Si es necesario, el tratamiento debe repetirse una vez a la semana. La aplicación puede ser mediante un líquido o una resina. No se recomienda la aplicación durante el embarazo.
- **Cauterización**: para la misma se suelen usar ácidos cáusticos que se aplican en la verruga para quemarla, no deja ninguna marca. Se usa poco esta técnica aunque es efectiva.
- **Los ácidos Tricloroacético o Bicloroacético(o TCA y BCA):** son fuertes productos químicos que deben ser aplicados por un especialista como un médico, dermatólogo o enfermera. También puede hacerse semanalmente. Estos productos son muy utilizados, aunque no se conoce mucho de ellos. Deben aplicarse en pequeñas cantidades porque al tratarse de ácidos, si se aplican en exceso, pueden dañar las zonas de tejido circundantes.
- **Corte de verrugas:** este tipo de tratamiento es instantáneo cuando de eliminar las verrugas se trata. Sin embargo, no es recomendable para zonas sensibles como los genitales. Este procedimiento pude resultar doloroso y puede llegar a dejar algunas cicatrices.
- **La electrocauterización:** es la eliminación de las verrugas mediante el uso de corriente eléctrica. Este procedimiento es aun utilizado hoy en día, aunque es poco recomendable, ya que puede dejar marcas en la piel.
- **Extirpación quirúrgica:** es una opción que tiene la ventaja que la eliminación de verrugas por lo general, es en una sola visita. Sin embargo, este tipo de tratamiento requiere de una sólida formación clínica y equipo adicional. El resultado es una herida que se cicatriza y ni siquiera lleva suturas si el procedimiento fue bien hecho o no tuvo

complicaciones. Este tipo de tratamiento es más beneficioso para los pacientes que tienen un gran número o área de las verrugas genitales o en los cuales no ha funcionado otro tratamiento. También cabe destacar que el mismo está en desuso, ya que existe el riesgo de diseminar más aun la verruga.

- **La terapia láser:** este procedimiento destruye las verrugas utilizando luz intensa tipo láser. Está indicado para verrugas con tamaño considerable, especialmente aquéllas que no han respondido a otros tratamientos o terapias. Este método es muy poco utilizado por los elevados costos. Esta técnica también se usa para quemar las verrugas, aunque tiene bastantes inconvenientes. El láser debe ser usado con mucho cuidado y medidas de prevención para no diseminar las partículas virales de la verruga.
- **El interferón:** este tratamiento consiste en inyectar una sustancia a la verruga. Los efectos secundarios adversos lo hacen cada vez menos aconsejable, teniéndose en cuenta que pueden conseguirse iguales o mejores resultados llevando a cabo otro tipo de terapias, procedimientos o tratamientos. Los interferones se inyectan de forma subcutánea, intramuscular o intralesional (dentro de la verruga). La forma más eficaz es la intralesional. Su eficacia se debe a la acción anti-viral y / o efectos inmunoestimulantes. Sin embargo, la terapia con interferón no está recomendada para uso rutinario debido a inconvenientes de las formas de la administración y la asociación entre su uso y una alta frecuencia de efectos adversos.

Todos los tratamientos pueden provocar irritación y malestar en la zona tratada y cambios en el color de la piel afectada. Existe también riesgo de dolor crónico y sangrado, pero es extremadamente poco frecuente.

Consideraciones especiales

Inmunodeficiencia

Aquellas personas que están inmunodeprimidas debido al VIH u otras razones no pueden responder de la misma forma que aquéllas que no lo están al tratamiento para eliminar las verrugas genitales, por lo que pueden sufrir reapariciones más frecuentes después del tratamiento. Además, puede ocurrir que el paciente presente carcinomas de células escamosas que se asemejan a las verrugas genitales, por lo que se requiere de una biopsia para confirmar el diagnóstico.

Debido a las deficiencias de todos los tratamientos disponibles, algunas clínicas emplean terapias combinadas (es decir, el uso simultáneo de dos o más modalidades sobre la verruga al mismo tiempo). Sin embargo, algunos especialistas creen que las modalidades que combinan pueden aumentar las complicaciones y no mejoran la eficacia.

Otras consideraciones para determinar la eliminación de las verrugas con métodos convencionales o determinar lesiones por HPV.

Para las mujeres que tienen verrugas externas, la displasia (lesiones cervicales intraepiteliales escamosas o NIC) debe ser descartada antes de iniciar el tratamiento para retirar las verrugas. En caso de padecer de displasia ya sea leve, moderada o alta ésta debe ser gestionada con un especialista. Las soluciones aquí descritas sólo funcionan para eliminar verrugas externas, y en algunos casos, verrugas internas. No está indicada para lesiones o cambios celulares en cérvix y laringe.

A continuación, algunas consideraciones a tener en cuenta a la hora de decidir qué tipo de procedimientos tradicionales elegir.

Eliminación de verrugas por métodos tradicionales.

Eliminación de verrugas vaginales.

- **La crioterapia** con nitrógeno líquido. El uso de una criosonda en la vagina no es recomendable debido al riesgo de perforación vaginal y formación de fístulas.
- En su defecto se pueden llevar a cabo el tratamiento con Ácido Tricloroacético al 80 o 90% semanalmente si es necesario. Consulta con tu proveedor de atención médica para este procedimiento si fuera el caso.

Eliminación de verrugas meatouretrales.

Cuando hablamos de verrugas meatouretrales nos referimos a verrugas en la uretra o parte de ella en hombres y mujeres. Para estos casos los tratamientos convencionales que se pueden usar son:

- **La crioterapia** con nitrógeno líquido.
- **Podofilina** en tintura de benjuí compuesta.

> ***Nota:*** *Las verrugas dentro del recto (mucosa rectal) deben ser gestionadas por su proveedor de atención médica si fuera el caso por la delicadeza de la región afectada.*

Eliminación de verrugas anales.

- **Crioterapia** con nitrógeno líquido.
- **Ácido Tricloroacético** al 80 o 90% aplicado a las verrugas semanalmente si es necesario.
- **Extirpación quirúrgica.**

Eliminación de verrugas orales por papilomatosis.

- **Crioterapia** con nitrógeno líquido.
- **Extirpación quirúrgica.**

ELIMINACIÓN DE LAS VERRUGAS EN CASA

Si lo que quieres es quitar la verruga y nada más (no recomendable) entonces este capítulo es el más indicado para ti. Si quieres eliminar el HPV deberás seguir las indicaciones del siguiente capítulo.

Para la eliminación de las verrugas externas ya sean corporales, plantares, orales o genitales a nivel de labios, vagina, perineo, pene, escroto, ano y zonas circundantes, se pueden llevar a cabo las siguientes indicaciones de manera segura. Si las verrugas se encuentran a nivel del cérvix, uretra, laringe y dentro del ano se debe buscar atención médica especializada.

Advertencia: *mezclas incorrectas, alergias o reacciones causadas por las siguientes hierbas o componentes no son responsabilidad del autor.*

Aunque las pruebas alérgicas hechas con todas las hierbas y componentes aquí descritos demuestran que son seguras, cada humano es distinto por lo que es conveniente asegurarse de que no hay reacciones alérgicas a las sustancias indicadas en este tratamiento. Algunas hierbas causan irritación y se consideran normales pues son ese tipo de acciones las que consumen el ADN viral del tejido infectado. El uso continuo y sin control de las hierbas o elementos puede causar irritación severa. Para determinar si eres alérgico a aplicaciones tópicas haga la siguiente prueba:

Coloca por 15 minutos el componente en la piel. Si detectas alguna reacción anormal no continúes su uso.

Nota*: sólo puedes hacer un diagnóstico por día. Hacer más de una prueba diaria no asegura ningún resultado. Antes de realizar la prueba evita el consumo de estimulantes como la cafeína y alcohol. Para obtener un mejor resultado es preferible efectuar la prueba con el estómago vacío.*

Para determinar si eres alérgico a la ingesta de una sustancia sigue esta prueba:

Relájate y elimina todo tipo de tensión y estrés por espacio de 20 minutos. Luego toma tu pulso. Cuenta y escribe el número de latidos por minuto. Ahora elije un tipo de sustancia con el que desees hacer la prueba e ingiera una parte enseguida. Luego espera cerca de 20 a 30

minutos y haz un reconteo del número de latidos por minuto en tu muñeca. Si tienes un incremento de más de 9 latidos por minuto es posible que seas alérgico a esta sustancia.

Dado que las sustancias causantes de la reacción alérgica han sido identificadas como tóxicas por tu cuerpo, tus órganos como los riñones y el hígado trabajan a toda marcha en la eliminación de la sustancia causante de la alergia. Es importante prestarle atención a este punto, debido que el estrés ocasionado por la reacción alergénica ocasiona que los distintos sistemas de eliminación estén sobrecargados y afecten el normal funcionamiento de tu sistema inmunológico (veremos la importancia del mismo más adelante). Esta técnica úsala no solo para identificar sustancias de este tipo. Los alimentos que identifiques con esta técnica, simplemente deben ser eliminados de tu dieta y así evitarle carga extra a tu sistema que signifique una disminución a tu central inmunológica.

***Nota:** recomiendo hacer una desintoxicación integral de tu sistema antes de iniciar la eliminación de las verrugas y el HPV. Los resultados demuestran una mayor tasa de éxito cuando se libera al organismo de las toxinas, metales pesados, químicos y subproductos generados por los microorganismos debido a que se restablece su funcionamiento, se mejora el metabolismo y se impulsa de manera enorme el funcionamiento del sistema inmune. Si tu deseo es deshacerte de las verrugas cuanto antes, lleva a cabo la desintoxicación antes de empezar la inmunoterapia a base de oligoelementos y la terapia antivírica para la eliminación del HPV que encontrará más adelante.*

A continuación encontrarás recomendaciones para eliminar tus verrugas de manera completamente natural. Algunas de las hierbas y componentes que te voy a indicar hacen parte de los ingredientes de las cremas para eliminar las verrugas que se encuentran en tiendas farmacéuticas locales y especializadas en línea.

Eliminación Tópica

Para la eliminación tópica debes hacer la siguiente preparación que podrás hacer en casa. Los componentes que necesitaremos son muy fáciles de conseguir y con muy poco presupuesto.

Para hacer la mezcla que colocaremos sobre las verrugas necesitarás:

- **Extracto de thuja, Ciprés, o Árbol de la Vida**. El extracto o el aceite lo puedes conseguir en una farmacia naturista u homeopática o prepararlo tú mismo. Yo recomiendo preparar el extracto ya que por ser completamente fresco contiene todas las propiedades que necesitamos para que actúe con éxito sobre la verruga. Para preparar el extracto consigue un ramo con un poco de tallo de thuja y extrae un poco de líquido puro según el tamaño de la verruga. La cantidad puede ser de una cucharadita. Por favor no mezcles este extracto con agua ni los demás ya que lo necesitamos completamente puro. Conseguir thuja es extremadamente fácil, lo difícil es saber cómo se llama en tu localidad, por eso haz click aquí para conocer la thuja. Por favor asegúrate que lo que usarás es thuja si decides hacer el extracto tú mismo, de lo contrario sería mejor que lo consiguieras en aceite o en extracto ya envasado.
- **Vitamina E en perlas 800 UI**. La vitamina E ayuda a digerir las células del HPV además de ayudar a acelerar la curación. Si no encuentras Vitamina E de 800 UI puedes reemplazarlas por dos perlas de 400 UI cada una.
- **Ajo**. Machaca un par de ajos y extrae una cucharadita de líquido Puro. El ajo contiene proteínas que digieren los agentes víricos lo que lo convierte en una sustancia eficaz para eliminar las verrugas.
- **Aceite de ricino**. Agrega 1 cucharadita. Este aceite también tiene propiedades antivirales.
- **Aloe vera fresco.** Consigue un poco de extracto de Aloe vera o 1 cucharadita. Comúnmente la conocemos como sábila.
- **Celidonia o hierba de las golondrinas en estado fresco**. Una vez cuentes con la planta, extrae una cucharadita de jugo de un color anaranjado de su tallo. Ésta es una de las mejores armas para eliminar las verrugas. Conseguir Celidonia puede ser un poco más complicado que las anteriores según donde vivas. Para facilitarte la búsqueda, esta hierba puede conocerse vulgarmente en tu región por los siguientes nombres: Golondrinera, Hierba de las golondrinas, Amapola amarilla, Celedonia mayor, Célidónica, Celidueña, Cerigüeña, Ceruda, Hierba de Santa Lucía, Hierba verruguera, Hirundinaria, Quelidónia maior. Debes estar seguro que se trata de celidonia si decides hacer el extracto tú mismo, de lo contrario sería mejor que lo consiguieras en aceite o en extracto ya envasado en una tienda homeopática o naturista. Haz click aquí para conocer el aspecto de la celidonia. Si no encuentras la planta, no te desanimes,

puedes dejar la mezcla sin ésta, aunque es mejor con ella, la misma es lo suficientemente potente para acabar con las verrugas que tengas.

Una vez cuentes con los extractos de Thuja, la Vitamina E, Ajo, Aloe Vera, el aceite de ricino y Celidonia, revuélvelos constantemente en una pequeña tasa hasta que quede una mezcla homogénea.

Antes de aplicar la mezcla debes preparar la zona afectada para evitar irritaciones en la piel circundante, pues la misma va a atacar el tejido infectado y a consumirlas hasta que desaparezcan sin dejar rastros, lo que es totalmente normal.

Para proteger la piel alrededor de la verruga úntala con un poco aceite de ricino o vaselina la cual creará una pequeña película grasa o aceitosa que protegerá la piel sana de posibles irritaciones por los componentes de la mezcla. Sólo debes aplicar cualquiera de estos aceites alrededor de la verruga, no sobre ella, la verruga debe quedar expuesta y sin protección para que pueda actuar la mezcla.

Cada vez que vayas a untar la mezcla debes proteger la zona con uno de estos aceites.

Luego que hayas protegido la zona, unta toda la superficie de la verruga con la mezcla previamente homogenizada dos o tres veces al día hasta que las verrugas se caigan o desaparezcan. Para evitar quitar la mezcla que has puesto sobre la verruga por roses accidentales o por la ropa, consigue un parche de tela para fijar la mezcla y colócala encima de ella. Si eres constante haciendo la aplicación eliminarás la verruga rápidamente.

Consigue mejores resultados con el refuerzo vía oral.

Para potenciar los resultados o acelerar la caída de las verrugas con la aplicación de la anterior mezcla e ir *creando inmunidad contra el HPV y evitar que se reproduzcan nuevamente* toma lo siguiente:

- Una cucharadita de Cloruro de magnesio disuelta en agua cada día hasta que desaparezcan las verrugas.
- 2 tazas de infusión de hojas de Thuja al día para ayudar a la eliminación de las verrugas desde adentro por la mañana con el estómago vacío y por la tarde antes de la cena.
- Un vaso de jugo o extracto de Aloe vera diariamente, éste tiene sustancias que atacan al virus de forma directa.

- Tomar tabletas o perlas de ajo a diario para complementar la acción. Recomiendo duplicar la dosis sugerida por el fabricante o laboratorio.

La thuja y el cloruro de magnesio son componentes de WartOver y Wartrol, 2 de los 3 productos naturales y homeopáticos que puedes conseguir en la red y que recomiendo de manera abierta posteriormente en este capítulo pues tienen gran tasa de éxito. Esta opción es atractiva sobre todo si eres una persona que no le gusta andar armando remedios en la cocina.

Otras consideraciones

Aunque la anterior mezcla es bastante potente para deshacerte de las verrugas, puedes adicionar aceite de árbol de té a la mezcla o aplicarlo directamente sobre las verrugas luego de aplicar la mezcla, esto te ayudará también a eliminarlas y evitar la irritación de la piel.

Si se trata de verrugas genitales externas presta especial cuidado a la protección de la piel sana, ya que el tejido mucoso en el área genital es mucho más delicado y sensible que la piel normal.

Entre cada aplicación lava las verrugas con un antiséptico o preferiblemente con zumo de Aloe Vera. Si la zona esta inflamada enfría un par de cubitos de Aloe en el refrigerador por unos minutos, luego colócalos directamente en las verrugas, esto te ayudará a desinflamar el área por la doble acción del frío y el Aloe Vera. Recuerda tener las precauciones necesarias para evitar expandir el tejido infectado con HPV a las zonas sanas circundantes u otras partes del cuerpo.

Evita todo contacto sexual por cualquier vía, mientras te haces las aplicaciones de la mezcla y desaparecen o se caen las verrugas.

Más trucos caseros

Aunque los métodos anteriores para eliminar las verrugas terminan cumpliendo muy bien su objetivo, en algunos casos se demoran mucho por trabajar de manera aislada a otros componentes. Estos trucos sólo son aceptables si se trata de una sola verruga o una verruga muy pequeña, por lo que recomiendo conseguir todo lo necesario y hacer y aplicar la mezcla y acelerar los resultados con el tratamiento vía oral.

Aunque este libro no está concebido para recomendar prácticas 'de la abuelitas' por la seriedad que amerita el asunto, algunos de estos truquitos caseros son avalados e incluso recomendados por los dermatólogos y han sido puestos a prueba y demostrado que realmente funcionan para eliminar verrugas pequeñas o una sola verruga. Algunos de éstos son:

- **La cáscara del plátano:** corta un pedazo de cáscara del plátano maduro y ponlo sobre la verruga antes de irte a la cama y fíjalo con una pequeña venda o cinta. La parte que debes colocar hacia la verruga es la que está entre la cáscara y el fruto. El plátano tiene propiedades químicas y antivíricas que consumen el tejido de las verrugas. Si se emplea esta práctica durante el día se debe aprovechar para cambiar la cáscara por lo menos 2 ó3 veces hasta que la verruga haya desaparecido.
- **Los higos:** corta un higo lechoso por el tallo y aplica la savia o leche que sale por éste sobre la verruga varias veces al día. Esta práctica es bastante buena y funciona de manera segura. También ha sido recomendada por los dermatólogos.
- **Esmalte para uñas:** si se trata de verrugas plantares, coloca esmalte de uña por la mañana y la noche. Retira la capa diariamente con cuidado y vuelve a colocar el esmalte de uñas. No debes utilizar objetos corto-punzantes para retirar el esmalte ya que puede perforar la verruga, sangrar y regar el virus. Esta práctica es muy segura. La verruga termina cayéndose en una o dos semanas por la acción de los químicos del esmalte.

En caso de optar por estas prácticas, recomiendo maximizar los resultados ingiriendo el refuerzo vía oral, así no sólo podrás eliminar las verrugas sino además, evitar que regresen. Suele ser efectivo el uso combinado de ambos métodos para ayudar a la curación más rápida y sobre todo a la prevención.

¿Cuánto tiempo debo colocarme la mezcla en la zona afectada?

Hasta que se caigan o desaparezcan las verrugas. Dejar de colocar la mezcla antes de que se caigan no asegurará resultados, tampoco hay razones para continuar colocándola después que esta desaparezca o se haya caído.

Terapia homeopática: la otra opción

Si prefieres la medicina homeopática o no puedes eliminar las verrugas tópicamente por el sitio donde se encuentran, puedes utilizar el tratamiento a continuación como alternativa o como complemento a la eliminación tópica para eliminar las verrugas:

- **Sulfuro de antimonio o** *antimonio crudum:* toma una dosis de Antimonio Crudum 9CH, 3 veces al día para todos los casos, especialmente si las verrugas son plantares o en las manos. El uso de esta sustancia no debe prolongarse por más de 3 semanas. El sulfuro de antimonio ayuda a eliminar el dolor, prurito, el ardor y el picor causado por las protuberancias o las verrugas por HPV. Ayuda a sanar lesiones dermatológicas en los genitales y cerca de ellos.
- **Arbor Vitae, Árbol de la Vida o** *Thuja occidentalis:* como dije antes, puedes conseguir la thuja como extracto, aceite o medicamento homeopático. Toma una dosis de Thuja3 veces al día.
- **Índigo Silvestre, Flores Amarillas o** *Baptisiatinctoria:* toma una dosis 3 veces al día para todos los casos de verrugas. El uso de esta sustancia no debe prolongarse por más de 4 semanas. Esto ayuda a combatir lesiones bacterianas, microorganismos víricos y parásitos. Ayuda a crear anticuerpos que destruyen organismos extraños en nuestro cuerpo.
- **Hidrato de Potasio** *Causticum:* toma una dosis de Causticum 3 veces al día para cualquier caso de verrugas especialmente si las verrugas sangran o son planas. El causticum se debe usar por un máximo de 2 semanas. El Causticum actúa principalmente en verrugas de la cara, el ardor y la comezón ocasionados por las verrugas. Tiene propiedades que ayudan a eliminar las verrugas.
- **El Ácido Nítrico o** *Nutricum 200C Acidum*: toma una dosis de Ácido nítrico 3 veces al día desde el inicio del tratamiento o desde la segunda semana de haber empezado la ingesta de causticum, el sulfuro de antimonio y la thuja. El ácido nítrico trabaja especialmente a nivel de las mucosas, eliminando las úlceras, verrugas y fisuras de la piel con facilidad. Toma una dosis de Sabina 9CH, 3 veces al día como complemento al Ácido Nítrico. Ésta trabajará en las verrugas que salen en los órganos genitales y el ano.

Recomiendo reforzar el tratamiento homeopático tomando los siguientes medicamentos. Sin embargo, si no lo haces podrías tardar un poco más en ver los resultados deseados.

- ***Cyanatus mercurius****: Cyanatus mercurius* es especialmente útil para las verrugas plantares. Toma una dosis 2 veces al día durante un máximo de cinco días.
- **Dulcamara**: toma una dosis de Dulcamara 9CH, 3 veces al día.
- **Staphysagria:** toma una dosis de Staphysagria 9CH, 3 veces al día. La Stafisagria es un remedio ideal para personas con problemas genitales y urinarios, detiene el escozor y la comezón que les impulsa a rascarse.
- **Ruta:** si las verrugas salen en el dorso de la mano, toma 5 gránulos de Ruta 9CH, 3 veces al día.

Adicionalmente y para todos los casos toma una infusión de thuja o zumo, varias veces al día. Toma adicionalmente una cucharadita de cloruro de magnesio disuelta en agua cada día hasta que desaparezcan las verrugas para acelerar los resultados.

Eliminar las verrugas con homeopatía toma un poco de más tiempo, pero tienes la seguridad que una vez eliminadas, éstas ya no se reproducirán más, aunque los mejores resultados se obtienen llevando a cabo la aplicación tópica preparada simultáneamente con la terapia homeopática.

Otras consideraciones

El sulfuro de antimonio, la thuja, el **índigo silvestre, las flores amarillas, el hidrato de potasio** *causticum,* la dulcamara y la S*taphysagria* no deben faltar en tu terapia homeopática.

Toma ***obligatoriamente*** un vaso de jugo o extracto de Aloe vera fresco diariamente independientemente de qué terapia se decida utilizar, ya sea la terapia en casa, homeopática o con los productos especializados de los que hablaré enseguida. El Aloe Vera actúa en las zonas infectadas, y posee sustancias con acción antivírica, fúngica y antibacteriana, es decir, atacan a organismos como virus del papiloma humano con su consumo constante.

Productos especializados

En el anterior capítulo te mostré cómo puedes tú mismo preparar tus propios aplicadores o remedios en casa a muy bajo costo y con gran éxito. Es importante que sepas que puedes acceder a las sustancias que mencioné en la terapia en casa y terapia homeopática con

facilidad y gran tasa de efectividad ya que en algunos casos los siguientes aplicadores contienen algunos o muchos de los componentes activos que ya he mencionado como por ejemplo, el ácido nítrico, la thuja, el sulfuro de antimonio, etc. Así que si se te hace difícil encontrar los elementos o ingredientes descritos para hacer tus preparaciones en casa, o perteneces a ese grupo de personas que no les gusta hacer preparaciones, es mejor que hagas una orden en línea.

Existen 4 productos en la red que me atrevo a recomendarte abiertamente y que funcionan muy bien. Éstos son:

WartOver™ Tópico



WartOver ™ es un viricida hecho a base de hierbas naturales indicado para el tratamiento de verrugas genitales, perianales, dentro de la vagina y cervicales.

WartOver™ puede bloquear la obtención de oxígeno al Virus del Papiloma Humano (HPV) y debilitar así la membrana de la célula infectada y penetrar profundamente y con facilidad en la célula infectada y esterilizar el HPV.

Si tienes verrugas en lugares a los que los tratamientos tradicionales como la terapia láser, electroterapia, y la quimioterapia no pueden acceder WartOver™ es una gran opción ya que puede ayudar en estos casos con una buena tasa de éxito.

WartOver™ está indicado para usar en el pene, vulva, uretra, vagina, dentro del cuello del útero y alrededor del ano (zona perianal), principalmente debido a su pH neutro (6,9) que no lesiona la mucosa genital.

Modo de uso

Aplicar el identificador de verrugas que trae cada botella de WartOver™ para diagnosticar las verrugas en la zona sospechosa. Una vez aplicado el identificador de verrugas todos los lugares que se colocan blancos se consideran verrugas genitales. El identificador de verrugas de WartOver™ contiene ácido acético glacial y agua.

Para el caso de los hombres se debe hacer la aplicación de WartOver™ una vez sobre y alrededor de las verrugas 3 veces al día hasta que la verruga se caiga completamente sola.

Para las mujeres que tienen verrugas vaginales y en la pared del cuello uterino, moje una gasa con el spray y cubra las verrugas con esta gasa cada 6 a 8 horas. WartOver™ puede utilizarse incluso dentro de la vagina de forma segura. Hacer el tratamiento hasta que elimine las verrugas o durante 28 días.

Otro método de aplicación si hay verrugas dentro de la vagina es hacer un tampón con el cristal del Aloe vera, rociarlo con WartOver™ e introducirlo dentro de la vagina. Hacer un tampón por cada aplicación al día es lo más recomendable.

Después de aplicarte este medicamento, deja que se seque naturalmente. Esto podría evitar que el medicamento se adhiera a la ropa y que esto influya en su efecto.

***Nota**: antes de hacer la colocación del spray sobre las verrugas se recomienda lavar la zona afectada con jabón y agua tibia o extracto de Aloe vera 15 minutos antes de la aplicación.*

Algunos componentes del WartOver™ son el aceite de eucalipto, *Sophora flavescens*, y Borneolum.

Otras indicaciones

- No usar durante la menstruación.
- El WartOver™ está indicado sólo para uso externo, no debe ser administrado por vía oral.
- No se recomienda su uso en mujeres embarazadas.
- No cortar las verrugas mientras se administra el WartOver™ hacerlo puede regar el virus y dejar cicatrices.

Dado que WartOver™ se puede utilizar para tratar las verrugas vaginales y ubicadas en el cuello del útero, si existen problemas vaginales como vaginosis, vaginitis, o flora o pH alterado, se recomienda no usar WartOver™ dentro de la vagina o el cérvix hasta que su condición mejore.

Colocarse un tampón hecho del cristal del Aloe Vera previamente enfriado en el refrigerador ayuda a eliminar la infección y la inflamación causada por la vaginosis y vaginitis. Recuerda que el Aloe es un excelente antivírico, fúngico y agente antibacteriano por lo que ayudara a combatir esta afección.

No tiene efectos secundarios conocidos.

A pesar de que WartOver™ está diseñado para eliminar las verrugas genitales debes seguir la terapia antivírica y la inmunoterapia para acelerar la erradicación del virus del HPV que encontrarás en el *'Eliminación del HPV'*.

Recomiendo tomar un vaso de jugo o extracto de Aloe al día de manera obligada adicional a las aplicaciones del WartOver™.

Consejo: *toma una cucharadita de cloruro de magnesio disuelta en agua y 2 tazas de infusión de hojas de Thuja cada día hasta que desaparezcan las verrugas es el mejor complemento para acelerar los efectos del WartOver™.*

Para visitar el sitio oficial de WartOver™ haga click aquí.

Wartrol Homeopático



Wartrol Homeopático está hecho con ingredientes naturales que desencadenan una reacción en tu propio cuerpo valiéndose de tu propio sistema inmunológico para combatir y luchar contra las verrugas genitales.

Wartrol Homeopático está indicado para aquellas personas que no optan por la cirugía intrusiva o severa, por tratamientos que podrían dejarle cicatrices o que lo prefieren ya que está hecho de hierbas y minerales naturales. Wartrol Homeopático es recomendable también para quienes tienen verrugas de difícil acceso a otros tratamientos pues éste llega donde éstos no pueden llegar. Además, sus componentes actúan desde dentro, incluso en la piel aliviando el malestar y el picor.

Algunos de los ingredientes del Wartrol son:

- Negro de sulfuro de antimonio *crudum antimonio*

- Flores Silvestres amarillas Índigo *Baptisiatinctoria 3X*
- Hidrato de potasio *Causticum 200C*
- El ácido nítrico *Nutricum 200C Acidum*
- Arbor Vitae o, Árbol de la Vida *Thuja occidentalis*

Modo de uso del Wartrol

Coloca varias gotas debajo de la lengua para la absorción rápida en el torrente sanguíneo.

Otras indicaciones

No lo utilices dentro de los 20 minutos siguientes de comer o beber cualquier tipo de sustancia ni debe colocarse sobre la lengua ya que entorpece la absorción. Asegúrate entonces de aplicarte Wartrol únicamente *bajo* la lengua.

No tiene efectos secundarios conocidos.

A pesar de que Wartrol está diseñado para eliminar las verrugas genitales debes seguir la terapia antivírica y la inmunoterapia para acelerar la erradicación del virus del HPV que encontrarás en el *'Eliminación del HPV'*.

Recomiendo tomar un vaso de jugo o extracto de Aloe al día de manera obligada adicional a las aplicaciones del Wartrol.

> ***Consejo:*** *toma una cucharadita de cloruro de magnesio disuelta en agua y 2 tazas de infusión de hojas de Thuja cada día hasta que desaparezcan las verrugas es el mejor complemento para acelerar los efectos del Wartrol.*



Para visitar el sitio oficial de Wartrol haga click aquí.

Amoils tópico

Amoils es una aplicación de aceites antivirales naturales para combatir los agentes víricos de las verrugas genitales y corporales.

Modo de Uso

Corta un pedazo de cristal de Aloe vera del tamaño de la verruga, luego rocía el pedazo del cristal de Aloe con unas pocas gotas y directamente en la verruga. Haz el procedimiento varias veces al día hasta que se eliminen las verrugas completamente.

Amoils está indicado para cualquier tipo de verruga externa.

Dependiendo de la cantidad y tamaño de las verrugas y su sistema inmune, las verrugas se eliminarán en 2 a 6 semanas.

Otras indicaciones

Es de aplicación tópica y no se toma por vía oral.

Amoils no se debe utilizar durante el embarazo o la lactancia.

No tiene efectos secundarios conocidos.

A pesar de que Amoils está diseñado para eliminar las verrugas genitales debes seguir la terapia antivírica y la inmunoterapia para acelerar la erradicación del virus del HPV que encontrarás en el *'Eliminación del HPV'*.

Recomiendo tomar un vaso de jugo o extracto de Aloe al día de manera obligada adicional a las aplicaciones de Amoils.

> ***Consejo**: toma una cucharadita de cloruro de magnesio disuelta en agua y 2 tazas de infusión de hojas de Thuja cada día hasta que desaparezcan las verrugas es el mejor complemento para acelerar los efectos del Amoils.*

Para visitar el sitio oficial de Amoils en inglés haga click aquí.

Revisión de WartOver, Wartrol y Amoils

WartOver



Página Web de registro:	2006
Sitio Web:	Wart-Over.com
Servicio al cliente:	Muy bueno
Satisfacción general	★★★★☆

Wartrol



Página Web de registro:	2002
Sitio Web:	Wartrol.com
Servicio al cliente:	Muy bueno
Satisfacción general	★★★★½

Amoils



Página Web de registro:	2001
Sitio Web:	Amoils.com
Servicio al cliente:	Muy bueno
Satisfacción general	★★★★☆

Cremas convencionales: ALDARA

Aldara o el Imiquimod crema es una crema auto-aplicable sobre las verrugas corporales y genitales externas o de cualquier otro tipo. Es seguro, efectivo y fácil de usar. Esta crema es diferente a otros tratamientos comúnmente utilizados, que trabajan por destruir el tejido de la verruga. Aldara en realidad fortalece el sistema inmunitario para luchar contra el HPV. Aldara también es usada por dermatólogos y ginecólogos para eliminar las verrugas genitales y corporales.

Modo de uso

Aplica externamente en la zona afectada tres veces por semana, un día sí, un día no, hasta que se eliminen totalmente las verrugas. No se debe aplicar por más de 10 semanas. El Aldara puede llegar a irritar áreas circundantes al área aplicada, por lo que es conveniente untar con vaselina dicha zona para evitar cualquier irritación antes de la aplicación de la crema. El área de tratamiento se debe lavar con agua y jabón preferiblemente neutro de 6 a 10 horas después de cada aplicación para evitar irritaciones severas.

Si el área está muy irritada por la aplicación del Aldara puede desinflamarse aplicando cubos de cristales de Aloe vera previamente enfriados en el refrigerador.

Otras consideraciones

La seguridad de Imiquimod o Aldara durante el embarazo no ha sido probada, se recomienda no hacer uso de ella en esta etapa.

Reacciones inflamatorias locales son comunes con el uso de Imiquimod. Éstas son generalmente leves a moderadas. Tradicionalmente, las visitas de seguimiento no son necesarias para los pacientes que utilizan la terapia de autoadministración. Sin embargo, el seguimiento puede ser útil en la terapia de varias semanas para determinar la idoneidad del uso de medicamentos y la respuesta al tratamiento.

Aunque Aldara ocasiona irritación leve considerada normal, no se recomienda la administración de Aldara en irritaciones severas.

Aldara es únicamente para uso externo.

Debe evitarse el contacto sexual mientras la crema actúa en la zona afectada.

Evitar al máximo la exposición solar mientras se utilice la crema.

¿Dónde comprar Aldara?

Puedes conseguir Aldara en cualquier tienda farmacéutica. También es conocida como Imiquimod.

ELIMINACIÓN DEL HPV

Restablecimiento y optimización integral del sistema inmunológico

Es común encontrar una gran cantidad de procedimientos médicos, tratamientos y fármacos destinados a combatir las enfermedades, sin embargo incluso la comunidad médica y científica pareciera olvidar la importancia de nuestro centro de defensa natural: nuestro sistema inmune. Actualmente existen pruebas e investigaciones que demuestran que es posible la prevención y regresión de múltiples enfermedades manteniendo un sistema inmunológico sano y manteniéndolo fuerte, de allí su importancia. Está demostrado que la verdadera salud es posible con un sistema inmunológico fortalecido y sano. Incluso con su buena gestión podrían eliminarse el uso de muchos fármacos.

Un sistema inmunológico sin problemas es la clave para luchar con cualquier tipo de enfermedad, desde una herida pequeña hasta enfermedades causadas por organismos difíciles de erradicar como virus y bacterias entre las que se encuentra el virus del HPV. Es el sistema inmunológico el encargado de combatir los microorganismos que entran a nuestro cuerpo y de llevar a cabo todo el proceso de curación.

Si presentas fatiga, cansancio, infecciones recurrentes, inflamación, reacciones alérgicas, curación lenta de las heridas, diarrea crónica e infecciones relacionadas con la proliferación de organismos en el cuerpo, tales como candidiasis oral, infecciones vaginales y otros infecciones por hongos podría ser una señal de que tienes un sistema inmunológico deteriorado o debilitado. Las personas que se resfrían varias veces al año también podrían tener algún problema con la inmunodefensa.

Quizá nos imaginemos al sistema inmune como un órgano instalado en el cuerpo, pero en realidad no se trata de eso. Más que un órgano, nuestra central inmunológica es un sistema o interacción de varios órganos, estructuras, y sustancias que cumplen la crucial tarea de identificar cualquier organismo o sustancia que entre a nuestro cuerpo, neutralizarlo y destruirlo si es considerado perjudicial, o reaccionar a un evento que ocurre a nivel corporal como la sanación.

Quizá la compleja composición y funcionamiento del sistema inmunológico ha impedido que sepamos más de él. El sistema inmune está compuesto por las células blancas, la médula ósea,

los vasos linfáticos y los órganos, células y sustancias especializadas y varios tejidos del cuerpo, llamadas factores de suero, que están presentes en la sangre. Lo ideal sería que todos estos componentes trabajaran juntos para proteger el cuerpo contra las enfermedades.

Nuestro sistema no consigue hacer todas las tareas si no le proveemos de las 'herramientas' necesarias, por eso conviene gestionarlo, impulsarlo y protegerlo para que lleve a cabo su trabajo de librarnos de las enfermedades. Lamentablemente, nuestro estilo de vida actual logra casi el efecto contrario, por eso es necesario entonces que hagamos algunas reformas y ajustes para que nuestra central de defensa nos proteja y luche contra enfermedades como las verrugas causadas por HPV. ¿Estás dispuesta a hacerlo? Es muy fácil olvidarse y seguir como venías, o puedes empezar a hacer algunos cambios y hacer de la optimización de tu sistema de defensa parte de tu vida, esto será finalmente la línea que demarque entre ser una persona saludable o no, o entre tener verrugas por HPV o no tenerlas.

Los pacientes inmunodeficientes

Las personas que están inmunocomprometidas, ya sea por el VIH u otras razones no asociadas al él o con sistema inmunológico deprimido, no pueden responder a determinadas terapias y tratamientos como a éste con la misma eficacia de las que sí lo están y por lo tanto tampoco pueden obtener los mismos resultados. Si padeces de verrugas corporales o genitales o lesiones intraepiteliales constantemente asociadas al HPV y tienes múltiples afecciones y enfermedades (no asociadas al VIH), puede que tengas algún desorden inmunológico que puede solucionarse, por lo que no obtendrás muchos resultados con mi programa de eliminación. Es importante entonces, hacer un profundo diagnóstico, establecer la causa de tu imposibilidad inmunológica y armarse con mucha más constancia y paciencia mientras recuperas tu sistema inmunológico y lo llevas a un estado considerado 'normal' para que de esta manera puedas luchar contra otras enfermedades y por supuesto contra el HPV eficientemente. Si tu sistema inmune está averiado no importa cuánta cosa hagas, no te dará los resultados esperados. Solo cuando elevamos nuestro sistema de defensa sentamos las bases para librar nuestra batalla de eliminación de las verrugas y del HPV.

Si te enfermas varias veces al año es una señal que tu central inmunológica no anda bien. Normalmente la causa de un mal funcionamiento inmunológico es la práctica de hábitos malsanos como el abuso de alcohol y el cigarrillo y de sustancias sintéticas, una mala nutrición y la práctica de poco ejercicio físico. Por lo tanto, si consumes bebidas alcohólicas, reduce su

consumo al mínimo. Si fumas conviene que no lo hagas. Si no practicas ejercicio moderado y si no comes y te alimentas en verdad ¡hazlo! pero por favor empieza ahora. Si eres una persona muy ocupada, o tienes hábitos malsanos que te impiden dormir y descansar lo suficiente o te alimentas con cualquier cosa (enlatados y bebidas de botella) es importante que modifiques tu rutina. Más adelante sabrás por qué debes hacerlo.

Para llevar a cabo la restauración y optimización integral de tu sistema inmune para que trabaje sin problemas es importante que tengas en cuenta los siguientes pilares: la desintoxicación permanente y la óptima alimentación, la optimización de tu estilo de vida, como la práctica regular de actividad física y la efectiva gestión del estrés, la complementación y la suplementación. Si no llevas a cabo la optimización integral de tu sistema inmune no contarás con la mejor arma para eliminar enfermedades y por supuesto el HPV. Está completamente demostrado que el HPV es posible eliminarlo de tu sistema, nuevamente, la clave está en un sistema inmunológico fuerte y sano. Quienes padecen de verrugas de forma recurrente y de imposibilidad de eliminación del virus del HPV muestran que su sistema inmune no está en un buen momento. La diferencia entre quienes padecen los síntomas y pueden eliminar el virus en meses o años está en la eficacia con que reacciona su sistema inmune a este tipo de infecciones víricas. En este capítulo analizaremos de una forma más amplia cómo restaurar y optimizar nuestro sistema inmunológico integralmente para que éste actúe cuando iniciemos nuestra terapia antivírica de eliminación del HPV y poder así eliminar el virus una vez sea debilitado por este sistema.

***Consejo**: si tu sistema inmunológico no está bien, es posible que la terapia de eliminación tópica y la terapia homeopática de las verrugas arrojen resultados tardíos o pobres, por lo que recomiendo una vez más el restablecimiento y la optimización integral del sistema inmune mencionada en este capítulo como complemento para retirar las verrugas y como preparación o debilitamiento previo del virus para su posterior eliminación.*

Todas las recomendaciones que encuentres en este capítulo están orientadas a ayudarte a debilitar el virus del HPV y a su eliminación con éxito. Me gustaría poder ofrecerte una vía mucho más rápida y práctica (incluso mágica) que acabe con el HPV de un día a otro, pero créeme, esto es lo que más se parece. Por muchos años la medicina alopática solo pudo responder a quienes están contagiados con HPV de esta forma: *No hay cura.* Así, aunque no

puedo poner en tus manos un medicamento o remedio instantáneo que acabe de un día a otro con el HPV sí puedo mostrarte una terapia que debilita el virus y lo elimina completamente como resultado de profundas investigaciones por muchos años.

Inicialmente empezaremos hablando de los pilares para restaurar tu sistema inmune y optimizarlo integralmente de modo que pueda empezar a combatir el virus. Aunque al principio quizá encuentres información que has escuchado, llevarla a la práctica hace la diferencia entre obtener resultados o no. A medida que avancemos encontrarás mucha más información en la restauración y el fortalecimiento de tu sistema inmune. Luego, al pasar a la siguiente sección, encontrarás finalmente la forma de eliminar el HPV, una vez hayamos debilitado el virus.

Paso 1: desintoxica tu sistema permanentemente

Está plenamente demostrado cómo el hongo de la *Candida albicans* termina en la formación de múltiples enfermedades por su causa y cómo su eliminación significa en la ausencia o terminación de todas éstas. Asimismo, se ha demostrado que enfermedades como la artritis son causadas por microorganismos que consumen e inflaman los tejidos en las articulaciones causando dolor. También se sabe de organismos infecciosos y perjudiciales que se alimentan de nuestros tejidos o entorpecen el funcionamiento de múltiples órganos por sus secreciones venenosas. Se ha observado cómo las personas recuperan la funcionalidad de su sistema y mejoran la capacidad de respuesta a las enfermedades luego de una desintoxicación integral, gozan de mayor vitalidad, consiguen bajar de peso, mejoran el estado de ánimo, la concentración y en general, mejoran enormemente su salud.

Así que si te esfuerzas por purificar tu sangre, órganos y el resto de tu sistema de toxinas y organismos perjudiciales, equilibras las irregularidades, ayudas y fortaleces tus órganos de eliminación y los proteges y te aseguras de mantener tu cuerpo descontaminado tendrás menos oportunidad de enfermar y más de elevar en gran medida la respuesta inmune para combatir el HPV.

El organismo corporal humano tiene la capacidad de auto curación a través del sistema inmune, sin embargo, el modelo de vida occidental interviene en ese proceso, causando graves afecciones a nuestro sistema. Químicos, antibióticos y hormonas encontrados en las bebidas de cola, carne de animales, pesticidas y bacterias en vegetales, frutas, y hortalizas, saborizantes y colorantes, alimentos muy procesados y refinados, fármacos sintéticos, grasas

trans, y alimentos sintéticos, no solo intervienen gravemente en la autocuración de nuestro cuerpo, sino que además aceleran y aumentan nuestra inclinación a enfermedades infecciosas por virus y bacterias.

Al llevar a cabo una serie de ayunos y descargues de los órganos de eliminación las toxinas y organismos como químicos, antibióticos, hormonas, fármacos, parásitos, bacterias, hongos como la *Candida albicans* y moco arraigadas en tu cuerpo serán eliminados, permitiendo así, recuperar la funcionalidad de tu sistema, la restauración de estos mismos órganos de eliminación, del sistema inmunológico, ayudándote así a eliminar y responder mejor al HPV.

La desintoxicación es importante pues libera al organismo de venenos y contaminantes almacenados en él que impiden su buen funcionamiento. Combinar diferentes métodos de limpieza como el ayuno, la monodieta y la descarga del hígado, vesícula, intestinos y colon te librará de toda clase de toxicidad, así, no solo eliminarás las toxinas contenidas, sino que te librarás de otras toxinas perjudiciales que producen organismos unicelulares que viven en el cuerpo. Todo esto te ayudará a restablecerlo a una limpieza total, regenerando el aparato digestivo, órganos de excreción y eliminación como la piel, hígado, riñones, linfa, intestinos, cerebro y otros, recuperando la correcta funcionalidad de tu cuerpo.

El uso de varios métodos de desintoxicación redunda en la descontaminación intensiva que te libera de tóxicos almacenados durante años, lo que te permite sanar y fortalecerte. La ingesta de químicos, edulcorantes, refrescos de sobre, bebidas embotelladas, alimentos refinados, azúcares, agua contaminada, medicamentos, metales pesados, radicales libres, exposición a radiación, alcohol y cigarrillo, son algunos en la larga lista de contaminantes que consumimos o a los que estamos expuestos a diario. Tendrás entonces que someterte a limpiar, descargar, reconstruir y regenerar los órganos de eliminación de toxinas y sustancias perjudiciales que han entrado en el pasado en tu cuerpo.

Personalmente recomiendo los siguientes métodos para lograr el objetivo de descontaminación, restauración, equilibrio y fortalecimiento de los diferentes sistemas corporales:

- El Ayuno
- La Monodieta
- Descarga del Hígado
- Descarga de la Vesícula

- Descarga de los intestinos y el colon.

> ***Consejo**: no tiene sentido llevar a cabo la desintoxicación integral del sistema y continuar contaminándolo por lo que recomiendo dejar de ingerir todas las sustancias mencionadas arriba de forma permanente. En la siguiente sección encontrarás cuáles son los principales alimentos contaminantes, porqué evitarlos y cómo eliminarlos de tu dieta puede ayudarte a la eliminación del HPV.*

Paso 2: optimiza tu nutrición

Después de la desintoxicación de la sangre, tejidos y de los principales órganos de eliminación, el siguiente paso es optimizar tu alimentación. Si continúas ingiriendo lo de siempre, no te dará resultados, por ello aquí encontrarás una pequeña lista de qué alimentos afectan la funcionalidad y salud de tu sistema. Debes comenzar a llevar un régimen dietario que no afecte tu sistema inmune negativamente y que esté orientado a su fortalecimiento a través de la nutrición y al debilitamiento y eliminación efectiva del virus del HPV.

Lo que comemos hoy dista mucho de una alimentación apropiada. Lo que se come y bebe ejerce una gran influencia en nuestra salud. Aunque no está del todo clara la forma en que la alimentación ayuda o inhibe la reproducción del virus del HPV lo cierto es que el tipo de dieta que llevas puede hacer que tengas menos verrugas o sufras de ellas en menos ocasiones. Las personas con buenos hábitos en su alimentación, sufren menos episodios de verrugas y tardan mucho más en sentir la aparición de éstas y pueden eliminar el virus del HPV mucho más rápido. Es importante que entonces hagas un cambio en tus costumbres alimenticias si quieres restaurar tu sistema inmune o fortalecerlo. También se han obtenido datos que infieren que las personas vegetarianas responden mejor al HPV, pues la alimentación está basada en legumbres frescas, frutas y verduras y alimentos más orgánicos o naturales que elevan y mejoran significativamente la acción de nuestro sistema inmune.

Algunos de los alimentos que no debe contener tu dieta son: azúcares, cafeína, alcohol, alimentos refinados o procesados, y grasas. En cambio, se debe seguir un régimen lo más orgánico y natural posible, donde prevalezcan las frutas y las verduras, las legumbres y algunos ácidos grasos. Veamos cuáles y porqué.

El veneno dulce como se ha llamado al azúcar en diversas ocasiones, envuelve los alimentos logrando que el cuerpo no pueda asimilar algunas vitaminas, incluidas todas las del complejo

B, además de estar cargada de gran cantidad de ácido sulfúrico y dióxido de azufre, dos químicos añadidos en el momento de la refinación que favorecen su toxicidad. Esta sustancia parece ser inofensiva por su sabor agradable, sin embargo hace un gran daño a nivel celular y está asociada con múltiples enfermedades aparte de la diabetes. El azúcar no aporta ningún valor nutritivo, pues sus valores nutricionales son nulos al terminar el proceso de refinación; tanta es la modificación química en el proceso de refinación que el cuerpo hace un gran trabajo para reconocerla una vez entra a nuestro cuerpo. Al entrar a nuestro sistema favorece además la acumulación de grasas, ya que al ingerirse el cuerpo inyecta grandes cantidades de insulina, acumulando energía en esta forma lo cual desmejora notablemente el equilibrio saludable del sistema incidiendo en otras complicaciones y enfermedades como la obesidad, debilitando de este modo el sistema inmunológico ya que debe enfrentarse y combatir múltiples afecciones.

Alimentos como refrescos, pasteles, donas, postres, y cereales contienen grandes dosis de azúcar, por lo que es conveniente disminuir las cantidades que se consumen. Por favor busca saborizantes alternativos a esta sustancia como Splenda, Stevia, miel o panela, verás cómo puede repercutir notablemente en tu salud.

Los alimentos lácteos causan alergias, crean mocos pesados que obstruyen los intestinos y el colon. Estos productos están cargados de antibióticos y hormonas que se aplican al animal para que produzca más leche y para combatir enfermedades que haya tenido. Estas hormonas y antibióticos circulan por el torrente sanguíneo y luego terminan en fluidos como la leche del animal. Esta incompatibilidad da lugar a muchas afecciones y alteraciones como alergias, excesiva mucosidad que se adhiere a las paredes del sistema digestivo que evitan la efectiva eliminación de desechos y recrean el ambiente perfecto para los parásitos debido a que aumentan la acidez del sistema (pH) que a su vez es responsable del avance de afecciones y enfermedades.

Otro problema con la leche es su proceso de producción. La pasteurización que se lleva a cabo convierte el azúcar de la leche en betalactosa, que al entrar en nuestro sistema tiene un efecto similar al azúcar cuando llega a la sangre produciendo más insulina. El proceso de pasteurización hace además que el calcio que se encuentra naturalmente en la leche se convierta en insoluble, dificultando la absorción de éste, causando deficiencia de calcio en dientes y huesos contrario a lo que el desmesurado mundo del consumismo nos haya enseñado a creer.

Excelentes sustitutos son la mantequilla y leche de semillas de sésamo, de almendras o de maní o de soya. No debes excederte con la soya, pues no es recomendable en grandes cantidades, ya que está asociada al crecimiento de tiroides y a irregularidades hormonales.

Los alimentos naturales son una regla inviolable si de tener una salud óptima y equilibrada se trata. Cuando vayas al supermercado o hagas las compras de los alimentos analiza los ingredientes del producto que pretendes comprar. Mira la lista de los ingredientes, si crees que tiene demasiados, no lo lleves. Tampoco lo compres si sus ingredientes no te suenan familiares. Evita los alimentos preparados, enlatados y embotellados. Los alimentos procesados, alterados genéticamente y transformados privan a éstos de una carga nutricional importante. Los alimentos refinados y procesados deben quedar eliminados de tu dieta.

Los aceites hidrogenados son los aceites que han sido alterados molecularmente. El resultado es un ácido graso retorcido que tu cuerpo no reconoce como tal y actúa como veneno silencioso. Los aceites hidrogenados, una vez dentro de su sistema pueden: colapsar tu hígado, bazo, músculos, riñones, y crear una acumulación de toxinas peligrosas (porque las toxinas se acumulan también como y junto a depósitos de grasa), lo que interfiere con la función del hígado como un desactivador y regulador de las hormonas. Este tipo de aceites además puede causar graves afecciones al corazón, a los procesos de división celular, las funciones nerviosas y el equilibrio mental, incrementar las formaciones de radicales libres e impedir la conversión de ácidos grasos esenciales en enzimas necesarias para la salud.

Los aceites hidrogenados se encuentran en las margarinas, donas, dulces, pasteles, sopas, bizcochos, panes, frituras, la mayonesa, gran cantidad de aceites de origen natural, comidas rápidas y en los alimentos procesados, por lo que es conveniente eliminarlos de su dieta.

Los aceites de cocina que han sido cocidos, también son considerablemente tóxicos. Cuando los aceites se calientan, pierden cualquier tipo de nutrientes que tengan, además liberan una gran cantidad de radicales libres. Los radicales libres son partículas mortales y causan caos en muchos órganos del cuerpo eléctricamente. Éstos además suelen intervenir en los procesos a nivel celular y dificultan la absorción de ácidos grasos esenciales para el equilibrio hormonal al proliferar desordenadamente y sin control, contaminando el cuerpo gravemente.

Los aceites refinados también sufren modificaciones moleculares que alteran la forma en que el cuerpo absorbe los ácidos grasos esenciales y algunas vitaminas y minerales.

El alcohol en la mayoría de las formas y cantidades es tóxico para el cuerpo. Esto puede causar disfunción hepática, ayudar al replicamiento de la *Candida* y a enlentecer el metabolismo. Además ha quedado demostrado que ocasionan disfunciones inmunológicas importantes en el cuerpo por lo que evita a toda costa ingerir cantidades importantes de alcohol.

Los laboratorios de drogas y medicina son empresas millonarias que prosperan a costa de tu bienestar. Mi recomendación una vez más es minimizar el uso de drogas que puedan considerarse innecesarias pues en la mayoría de los casos interfieren de forma negativa en otros procesos distintos para el que fueron indicadas. Sé que alivian los síntomas de la enfermedad en el mejor de los casos, pero son sustancias químicas de origen sintético que el cuerpo casi siempre no reconoce, eso, sin mencionar las afecciones que causan al largo plazo a causa de sus efectos adversos.

Alimentos inmunoelevadores

Por otro lado es conveniente que lleves una dieta muy rica que contribuya a elevar el sistema inmunológico de forma permanente. Algunos de estos tipos de alimentos son: todos los alimentos de color verde como hortalizas y verduras, dando especial atención al brócoli, la espinaca, el cilantro y el perejil pues contienen excelentes sustancias inmunoelevadoras y desintoxicantes. Su ingesta debe ser preferiblemente CRUDOS para que puedan aportar las sustancias necesarias para un buen funcionamiento del sistema inmune.

Una dieta con abundantes frutos y hortalizas de color rojo, o colorados como ajíes, pimentón, rábano limones, kiwis y naranjas ayudan a impulsar su central inmunológica a grandes niveles ya que estos alimentos contienen altas dosis de vitamina C especialmente los kiwis, ajíes y naranjas. La vitamina C se encuentra además en bayas, todos los cítricos y algunos vegetales verdes. Buenas fuentes incluyen espárragos, brócoli, coles de Bruselas, melón, hojas de diente de león, papayas, limones, piña, fresas y tomates. Las hierbas que contienen vitamina C incluyen la alfalfa, raíz de bardana, cola de caballo, la menta y ortigas. La ingesta de frutos y hortalizas verdes, rojas y coloradas debe ser contante, en las cantidades suficientes, disciplinadamente y debe ser la principal fuente para tomar estas sustancias aparte de la complementación de oligoterapia.

La ingesta de Zinc a través de los alimentos debe ser indispensable para ayudar a elevar el sistema inmune. Fuentes de Zinc son las acelgas, la carne de pavo oscuro, ostras, asado de carne de res, habas, semillas de calabaza, y el atún. Debes asegurarte de no tomar grandes

cantidades de proteínas de carne de res ya que puede favorecer el desequilibrio metabólico de tu sistema, ralentizándolo e incrementando la acidez a través del pH.

La hidratación es muy importante ya que la falta de agua reseca tu piel y la afecta celularmente debilitándola. Una piel sana y fuerte es la gran barrera que evita que entren o se expandan infecciones como el HPV, por ello estar deshidratado nunca es conveniente pues desencadena en el debilitamiento de la piel y en el desarrollo de otras enfermedades debido al debilitamiento de las células de otros tejidos y por consiguiente, en el debilitamiento de tu sistema inmunológico. Si no cuentas con una piel firme y sana es posible la aparición y expansión recurrente de verrugas y protuberancias por el HPV. Recuerda que el virus del HPV se aloja directamente en la piel, por lo que una piel sana podría a acelerar su eliminación y una piel débil, lo contrario. La hidratación además actúa como un barrido de toxinas y de sustancias perjudiciales, por lo que ingerir suficientes líquidos no azucarados es una forma de desintoxicación que lleva a cabo nuestro sistema valiéndose de nuestros riñones.

Es importante el consumo de alimentos y sustancias inmunoelevaoras como el hongo Shiitakes el cual proporciona altos niveles de proteína (18% en masa), potasio, niacina y vitaminas del grupo B, calcio y magnesio. El hongo tiene además grandes cantidades de otros aminoácidos. El Shiitakes tiene propiedades antivirales y fortalece el sistema inmunológico que actúa sobre el virus del HPV, baja el colesterol y regula la presión arterial. Extractos y concentrados de Shiitakes, se han utilizado para tratar el cáncer, el virus del SIDA, la diabetes, enfermedades de mama y otras condiciones con resultados impresionantes. El Shiitakes es un componente común de remedio y sustancias inmunoelevadoras médicas entre los que se encuentra el Transfer factor.

Además de las anteriores indicaciones es conveniente llevar una dieta rica en Azufre, que se puede tomar de alimentos como espárragos, ajo, cebolla. Tu dieta debe estar inundada de Ajo por su alta efectividad en combatir hongos, virus y bacterias.

El ajo es considerado una potente sustancia antimicrobiana que lucha contra infecciones y virus como el HPV. Incluye ajo en tus comidas tanto como puedas, verás cómo este será un gran ayudador. Es cierto que para algunos no es agradable su sabor y olor por lo que si decides no consumirlo o prepararlo en tu cocina podrás encontrarlo en tabletas, perlas o cápsulas como una alternativa de complementación a tu nutrición. Son tan probadas las bondades del ajo en la eliminación del virus del HPV y de las verrugas y protuberancias que está en todas las etapas de la terapia que recomiendo en este libro, ya sea en la terapia tópica, la nutrición y en

la terapia antivírica de eliminación, por lo que debes casi que obligatoriamente añadirles grandes cantidades de ajo a tu dieta y como complementación por ser un gran antivírico.

Tu dieta debe contener también altas dosis de pescado, especialmente de salmón. La proteína del pescado es la que debes preferir sobre el pollo, cerdo o res y es la mejor proteína que debes consumir durante episodios de verrugas o lesiones. El pescado contiene un antiinflamatorio natural como son los ácidos grasos EPA (ácido eicosopentanoico) y DHA (ácido deicosohexanoico) que ayudan a tu recuperación. Puedes complementar tu dieta con pollo, pavo, granos enteros pero moderadamente. La proteína proveniente de carne roja no es muy recomendable, por lo que es mejor tomarla en pequeñas porciones y casualmente.

Trata de consumir todo lo más naturalmente posible, evita las comidas rápidas ya que son alimentos altamente procesados, con cantidades enormes de químicos como colorantes, saborizantes, conservantes y grasas trans.

La alimentación debe ser acompañada de algunas plantas y hierbas naturales y algunos otros suplementos inmunoelevadores que se indican más abajo. Es importante que no veas tu recuperación como algo esclavizante porque de hecho no lo es, solo requiere decisión y acción si tu decisión es combatir el HPV de una forma inteligente.

Paso 3: optimiza tu estilo de vida

Porqué es importante eliminar el estrés

¿Por qué es importante optimizar el estilo de vida? ¿Qué tiene que ver el estrés con el HPV? Son algunas de las preguntas que puedes estarte haciendo. Como ya mencioné, todas las enfermedades establecen una conexión con el estrés, y el HPV no es la excepción. No quiero decir que el estrés te cause las verrugas, pero la verdad es que hay una conexión más compleja entre el estrés y el HPV.

> ***Nota**: algunos estudios han demostrado la conectividad de la mente con las enfermedades afirmándose en que los humanos podemos controlar nuestras dolencias a través de nuestra mente, probablemente este sea el caso del HPV con el estrés.*

Inmunólogos están desarrollando ayudas para combatir los virus de forma natural mediante la estimulación de la respuesta inmunitaria del ser humano. Algunas sustancias actualmente disponibles pueden activar los glóbulos blancos o linfocitos especializados en combatir los virus y agentes perjudiciales como bacterias.

Situaciones como la tensión y la ansiedad colocan al cuerpo en un estado de sobre estimulación de las glándulas suprarrenales. Asimismo, cuando se está sometido a situaciones de estrés, estas glándulas producen una hormona llamada Cortisol que inhibe la capacidad curativa de nuestro sistema inmunológico, haciendo que el proceso curativo sea mucho más lento, haciendo nuestro sistema menos capaz de enfrentar infecciones como la del HPV.

Resulta obvio que la mejor forma de evitar estas situaciones es reduciendo y controlando el estrés, de este modo optimizarás el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y evitarás las anteriores situaciones que empeoran el HPV.

La naturaleza de la vida humana moderna hace del estrés un factor difícil de controlar, sin embargo, puede reducirse significativamente. Es importante entender que el estrés es una consecuencia de cómo reaccionamos y percibimos las situaciones. De este modo, cambiar la forma en que reaccionamos y percibimos las cosas, junto con el dominio de nuestra mente es el secreto número uno para reducir los niveles de estrés.

Aunque esta parte de mi libro no pretende ser un manual para decirte qué hacer o no para reducir el estrés ya que eso dependerá de tu personalidad y modo de vida, sí es un estímulo a tu creatividad y una forma de darle ideas acerca de cómo puedes bajar de manera eficaz los niveles de estrés lo que por consiguiente, disminuirás cualquier producción no deseada de las glándulas suprarrenales y a su vez te dará una mejor respuesta inmunológica.

La única forma de asegurarse que puedes controlar y reducir el estrés es creando una rutina diaria. Si sigues mis recomendaciones verás cómo mejora tu vida y te sorprenderás de cómo esas situaciones de tensión pueden estar ocasionándote múltiples trastornos incluido el HPV.

Algunas de las prácticas que puedes adoptar son: la meditación, práctica diaria de ejercicio, la optimización del sueño, y un plan de recreación.

La meditación

La meditación es una excelente manera de reducción del estrés a partir del reencuentro con uno mismo. Esta práctica consiste en la eliminación del resto de pensamientos, encontrar una especia de higiene mental y una sincronización con la respiración para lograr un mayor estado de nuestra propia conciencia. Durante la meditación verás cómo encuentra una quietud mental interior como si flotaras en su mismo interior.

La práctica de la mediación reporta grandes beneficios para nuestra salud física y emocional, nos protege de situaciones de estrés, del estilo de vida moderno, y nos ayuda a percibir y reaccionar mejor a las situaciones, a los cambios sociales y a los retos de la vida.

Algunos estudios demuestran los efectos benévolos de la meditación. Estos estudios dejaron claro cómo los músculos se relajaron, disminuyó la presión arterial y la respiración durante la meditación. Los estudios sostienen además que la práctica regular de la meditación disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, osteomusculares, glandulares y nerviosas, promueve la relajación del sistema digestivo y la vitalidad.

Es innegable lo devastadoras que pueden resultar las situaciones de estrés, causando toda clase de desórdenes y desequilibrios en nuestro cuerpo. Con la meditación promoverás tu autoconocimiento y tu autoaceptación y podrás tener el autocontrol de situaciones perjudiciales.

El ejercicio

Si el ejercicio fuera una droga o medicamento, sería el más recomendado en todo el mundo. Son innegables los efectos que proporciona el ejerció sobre la salud. Como sabemos el estrés también se acumula en los músculos. La práctica de ejercicio aeróbico regular aumenta la producción de endorfinas y neurotransmisores que ayudan a nuestro sistema a estar más relajado. La clave es practicar un ejercicio de bajo impacto que permita mover varias partes del cuerpo a la vez como la natación, la caminata, el ciclismo, o el baile aeróbico cerca de 30 minutos diarios. No es muy recomendable practicar un ejercicio que demande mucho esfuerzo. Tampoco debes practicar ejercicio motivado en ganar alguna competencia ya que colocará tensión en tu sistema.

La sudoración que se sufre durante el ejercicio limpia los poros desde el interior y estimula la salud cardiovascular. El ejercicio ayuda a mejorar la cantidad de oxígeno que la sangre lleva a los tejidos incluidos los de la piel. Uno de los mayores beneficios del ejercicio es que fortalece nuestro sistema inmunológico lo que acelera el proceso de curación de las formaciones de verrugas, lesiones y tejido por HPV. Tenía la intención que se tomara muy en serio la práctica del ejercicio dedicándole un capítulo exclusivamente a este tema o incluirlo como el paso número 3, ya que reporta grandes resultados en su recuperación, sin embargo lo incluí finalmente en esta sección de optimización del estilo de vida, aunque no por eso debes restarle importancia, incluso, la práctica de ejercicio diario puede compararse a un botón que activa nuestro sistema inmune con solo hundirlo. Por favor practica ejercicio todos los días, ¡no lo dejes de lado! Éste es tan importante como la desintoxicación permanente, la optimización de la nutrición, la complementación oligoterápica y la terapia antivírica.

Cuando hagas ejercicio no olvides mantenerte hidratado. Una piel saludable está conectada siempre con la hidratación, además así ayudarás a eliminar mejor los desechos tóxicos durante el ejercicio.

Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, empieza con moderación, adaptándolo a su condición física y edad. Progresivamente podrás ir aumentando la intensidad del ejercicio físico, pero siempre evitando cansarse en exceso.

Optimización del sueño

El sueño es un estado en el que incurre nuestro cuerpo cuando la energía se ha agotado por las actividades que se han desarrollado durante el día. Por favor no lo ignores. El sueño ayuda a la reconstrucción y normalización de algunos procesos, de la regeneración de los tejidos y de la restauración de los órganos como los que conforman el sistema inmune, ayudando a la reposición de energías. Cuando duermes el cuerpo se rejuvenece, el corazón, otros órganos y los músculos entran en relajación.

El sueño tiene un efecto poderoso en nuestra piel. Una buena noche de sueño, te hace lucir más sano, más joven y relajado, mientras tanto, la privación de sueño crea problemas de concentración, irritabilidad, pérdida de memoria, riesgo de diabetes y enfermedades coronarias y por supuesto, agravan tu condición de HPV.

Otra razón importante por la que debes dormir bien es una sustancia producida durante el sueño: la Melatonina. La Melatonina es una hormona que produce nuestro cuerpo durante la noche para ayudar al sistema inmunológico a mantener y reforzar la capacidad de curación. El sueño inadecuado reduce notablemente la producción de Melatonina, lo que disminuye nuestras posibilidades de autocuración ralentizando también la curación de HPV.

El sueño está hecho para relajarnos, recuperar energías y regenerarnos, sin embargo, una mala noche de sueño puede literalmente tener exactamente el efecto contrario arruinando sus actividades al siguiente día, acumulando el desgaste del día que ya pasó más el del día siguiente creando más estrés y por consiguiente, incrementando la producción de hormonas indeseables por parte de las glándulas suprarrenales.

Si hay algo que es completamente cierto es que la limpieza intensiva de los órganos de tu sistema deben ayudarte a optimizar el sueño, liberándote de los metales pesados, de los parásitos y de los organismos perjudiciales y de toxicidad acumulada que ocasiona desequilibrios y trastornos en el sueño. Sé que no es fácil acostarse en la cama y dormirse enseguida, por eso aquí tienes algunos consejos si continúas teniendo problemas con el sueño:

- Evita comer al menos 3 o 4 horas antes de ir a la cama. Si tienes hambre come algo muy ligero para quitar la idea de su mente.
- Toma una ducha tibia o caliente y colócate ropa muy cómoda, esto te ayudará a relajarte y conciliar mejor el sueño.
- Evita hacer ejercicio o desarrollar actividades que demanden mucho esfuerzo antes de ir a dormir.
- Evita el tabaco e ingerir bebidas estimulantes como la cafeína y el alcohol. Por el contrario, toma un té de manzanilla, Valerina o de pasiflora, estoy seguro que te relajarán, eliminarán la tensión y te ayudarán a conciliar el sueño por sus propiedades sedantes naturales no aditivas.
- Asegúrate que tu dormitorio es un lugar confortable, que cuenta con la oscuridad y tranquilidad necesaria para conciliar el sueño.

Incluso si no sufres de insomnio puedes seguir estas recomendaciones, pues incrementan la calidad de tu sueño.

Incorporar la recreación en tu vida

Establece un tiempo especial cada día para sus aficiones, ya sean la lectura, la escritura, ir al cine, pasar más tiempo con la familia, entre otras.

Sé que es difícil encontrar el equilibrio entre el trabajo y la lúdica, por tanto es importante independizar el trabajo de tus actividades personales. Haz una lista de las actividades que te gustan y en lo posible encuentra tiempo para la mayoría de ellas durante la semana.

Nunca reprimas tu estrés, hablar acerca de ello te hará mucho bien. Aprender a hablar y conversar acerca de lo que te molesta puede eliminar la frustración y evitar el enojo. El enojo o ira es un sentimiento muy profundo y tan poderoso como el amor, por lo tanto es importante que te asegures de no enojarte. Un ataque de ira es tan poderoso que puede acabar literalmente con nuestra vida y es en muchos casos responsable de brotes espontáneos de herpes. Si has sucumbido al enojo, retírate del lugar, cuenta hasta diez, revisa objetivamente la situación y acepta las cosas como son.

La realidad es que hay muchos métodos y técnicas para la relajación aparte de las que ya mencioné como son el masaje, tomar las comidas con tiempo y despacio, escuchar música de relajación, evitar personas negativas, pintar, entre otras tantas. Si te comprometes a mejorar tu calidad de vida reduciendo los niveles de estrés, estoy seguro que cumplirás con tu responsabilidad de controlar al HPV. Además, no solo te beneficiarás al eliminar el HPV, sino que también fortalecerás tu sistema inmunológico contrarrestando otras enfermedades si las hubiere y mejorarás finalmente tu calidad de vida.

Hay incluso hierbas que tienen efecto tranquilizante, algunas de ellas como la pasionaria, lúpulo, son suaves relajantes naturales que te ayudarán a estar libre de estrés. Suena casi imposible pero puedes llevar una vida con absoluta tranquilidad eliminando el estrés por completo.

El nivel de estrés que experimentas o estás experimentado en estos momentos puede ayudarte a responder porqué algunas personas tienen más resistencia al virus que otras y por consiguiente, muchas o pocas lesiones por HPV. Si tu estilo de vida es desgastado puedes estar seguro que el virus del HPV controlará tu vida, y no es un vaticinio, es lo que las investigaciones y la experiencia médica ha comprobado. Si por el contrario consigues llevar una vida tranquila

con un nivel de estrés controlado de seguro que le abrirás campo a tu sistema inmunológico para responder debidamente al virus del papiloma humano.

Aunque es importante restaurar el sistema inmunológico y elevarlo a fin que pueda debilitar el virus para posteriormente eliminarlo a través de una permanente desintoxicación, una óptima nutrición, de un estilo de vida saludable, es necesario complementar al sistema inmunológico con las sustancias que no estamos suministrándole en las dosis adecuadas en nuestra alimentación. Ya sea que no le estamos suministrando estos complementos por no consumirlos o porque son inhibidos por otras sustancias que entran a nuestro cuerpo, es importante que nuestro sistema cuente con estos elementos a través de la complementación o suplementación oligoterápica.

La dieta occidental está basada principalmente encausarnos placer y no alimentarnos verdaderamente, por lo que tener deficiencias en elementos que necesita nuestro sistema para funcionar correctamente, protegerse y fortalecerse, no es extraño. A continuación se encuentran los principales oligoelementos inmunoelevadores que complementan la nutrición permanentemente para una correcta respuesta a el virus del HPV.

Paso 4: complementación oligoterápica

Los resultados demuestran un cambio favorable en la eliminación de los síntomas y de la infección por HPV al complementar nuestro sistema con sustancias inmunoelevadoras.

A continuación encontrarás una serie de oligoelementos destinados a ayudarte a eliminar el HPV a través de la restauración y elevación del sistema inmunológico. Si te aseguras de darle a tu central inmune lo que necesita para combatir la infección y debilitarla, será mucho más fácil empezar su eliminación cuando se complemente su acción a la terapia antivírica que te indicaré más adelante y que ataca el virus del HPV de forma directa.

Para la administración de los siguientes complementos oligoterápicos, recomiendo usar el horario de las comidas, la tarde o al entrar la noche, pero no olvides tomarlos. Si deseas optimizar tu tiempo y el tratamiento puedes obtener los siguientes elementos de un solo producto multivitamínico o de oligoelementos. También puedes tomarlos con el zumo o extracto de Aloe vera.

Vitamina E

La vitamina E es el mejor antioxidante que existe para proteger tu piel. La vitamina E ayuda a su regeneración o la fortalece aún si no has tenido verrugas, protuberancias o lesiones por HPV. Esta vitamina protege tu piel de contaminantes, e interviene en la disminución de los radicales libres además de protegerla de peróxidos.

La vitamina E es un antioxidante muy importante en la prevención del cáncer por acción regeneradora a nivel celular. Es recomendable su ingesta para todos los casos de HPV, sin embargo, debería ser imprescindible su administración para casos con lesiones intraepiteliales a nivel intrauterino, anal o lesiones en laringe. La reparación celular de la vitamina E se debe en parte por mayor oxigenación de las células ya que estimula la circulación en los tejidos y el fortalecimiento de las paredes capilares añadiéndole más funcionalidad al sistema circulatorio encargado de transportar los nutrientes.

La dosis recomendada de vitamina E es de 400 UI a 800 UI diariamente junto con las comidas.

La vitamina C

La vitamina C es un gran fortalecedor del sistema inmunitario. Su ingesta continua ayuda a la eliminación de cualquier tejido por HPV ya sean verrugas protuberancias o lesiones intraepiteliales por acción inmunoelevadora y antivírica. La ingesta de vitamina C ha demostrado acción efectiva para tratar el Virus del herpes (ETS) y los brotes que éste ocasiona.

La vitamina C ayuda en la producción de los linfocitos que atacan directamente al virus destruyéndolo y permitiendo además liberar los niveles de estrés. Las hormonas que libera el estrés agotan la Vitamina C por lo que es importante suministrarle al cuerpo las cantidades suficientes de vitamina C para su correcto funcionamiento y fortalecimiento, así como también de otras vitaminas necesarias. Tomar demasiada Vitamina C como suplemento (cápsulas, líquida o pastillas) puede resultar en diarrea. Te recomiendo que consumas tanta vitamina C como puedas teniendo siempre las debidas precauciones. Así, recomiendo incrementar la ingesta de vitamina C a partir de fuentes naturales como frutas y vegetales.

La dosificación de Vitamina C *como complemento* debe oscilar entre 1.500 mg a 2000 mg al día. Puede ser proporcionada en diversas ocasiones y debe ser complementada a partir de las fuentes naturales necesariamente.

La vitamina C es además un antioxidante que se requiere para el crecimiento y reparación de tejidos, y un ayudador al correcto funcionamiento de las glándulas suprarrenales, por lo que interviene en la producción de una hormona antiestrés y el interferón y es necesaria para el metabolismo del ácido fólico. Protege contra los efectos nocivos de la contaminación, ayuda a prevenir el cáncer, protege contra las infecciones y aumenta la inmunidad.

Zinc

Además de la vitamina C el Zinc es otro gran fortalecedor de tu sistema inmune. El Zinc ayuda a fortalecer las células de los diferentes órganos que componen este sistema. El sulfato de Zinc ha demostrado ser eficaz en la en la debilitación y eliminación de los virus, como el HPV a través del sistema inmune. Este oligoelemento puede conseguirse como suplemento, sin embargo, puedes incluir en tu dieta alimentos ricos en Zinc para asegurarte de complementarlo a partir de ella. Fuentes de Zinc son acelgas, carne de pavo oscuro, ostras, asado de carne de res, carne molida, habas, semillas de calabaza, y el atún.

La ingesta recomendada de Zinc o sulfato de Zinc es de 100 mg 2 veces por día. Esta cantidad será suficiente para ayudar a restaurar y elevar tu sistema inmunitario y ayudar a debilitar y eliminar el virus del HPV. El uso permanente pero prudente de Zinc estimula la función enzimática de los glóbulos blancos y por lo tanto la inmunidad celular contra cualquier condición dependiente de una adecuada inmunidad celular.

Vitamina B

La Vitamina B es necesaria para la producción del sistema inmune de los glóbulos blancos o linfocitos que engullen y matan al virus y ayuda a la multiplicación celular. Además, es conveniente su administración como complemento de la nutrición ya que es una de las sustancias que más son inhibidas por la ingesta de otras como el azúcar y podrían causar otros tipos de desórdenes a partir de su deficiencia.

Te recomiendo tomar 1.000 mg de vitamina B por día. La aplicación oral se toma sublingual (bajo la lengua). El cuerpo humano absorbe mejor la B vía intramuscular. Tendrás que consultar con tu medico acerca de recibir estas inyecciones.

La administración de la vitamina B ayuda a la reducción del estrés y a que no se debilite tu sistema inmune.

Vitamina A

Por su parte la vitamina A ayuda al sistema inmunológico para luchar en contra de presencias víricas en tu organismo, por lo tanto ayuda destruir cualquier tipo de HPV. Se debe tener especial cuidado con las dosis de vitamina A pues una dosis excesiva puede resultar tóxica.

La ingesta de Vitamina A también ayuda a la normalización de la piel y de la membrana del tejido epitelial.

La dosis recomendada de vitamina es de 2000 UI diariamente repartida en dos veces al día.

***Consejo**: aunque es preferible la administración de la Vitamina E, la Vitamina C, Zinc, Vitamina B, y Vitamina A de forma separada para asegurar que se están consumiendo las dosis adecuadas, es posible obtener las dosis adecuadas de los anteriores elementos de un complejo multivitamínico que los agrupe en un solo producto. Solo debes asegurarte que estás proveyendo tu sistema con la cantidad que éste necesita para recuperarse e impulsarse pues es posible que el complejo no agrupe alguno de estos elementos o lo haga en una dosis muy baja o inadecuada.*

Ácido Fólico

El ácido fólico ayuda a la eliminación de las verrugas corporales y genitales y además ayuda a regenerar los tejidos y a mejorar la respuesta inmune.

Alimentos con cantidades significativas de ácido fólico son: cebada, carne de res, salvado, levadura de cerveza, arroz integral, queso, pollo, dátiles, verduras de hojas verdes, cordero, legumbres, hígado, leche, champiñones, naranjas, guisantes, carne de cerdo, vegetales de raíz, salmón, atún, germen de trigo, granos, trigo integral.

Como complemento diario se recomienda la ingesta de 10 a 15 mg de Ácido fólico por día.

TERAPIA DIRIGIDA ANTIVÍRICA NATURÓPATA

Antes de iniciar la terapia de eliminación antivírica dirigida contra el HPV es conveniente aclararte que has debido inicialmente retirar las verrugas corporales y genitales ya sea por la terapia tópica, la terapia homeopática, los productos especializados o por las técnicas tradicionales o alopáticas. Luego de la eliminación de las verrugas, y protuberancias corporales y genitales has debido recuperar u optimizar tu sistema inmunológico integralmente a fin de fortalecerlo siguiendo los anteriores cuatro pasos y que éste comience su tarea de debilitación y eliminación del virus de HPV. Si no has hecho las etapas previas de este tratamiento, muy seguramente no obtendrás los resultados deseados. Tampoco es conveniente el inicio de esta etapa del tratamiento si no has hecho las recomendaciones previas.

¿Por qué la terapia dirigida naturópata?

El objeto de los fármacos antivirales de origen natural es desarrollar medicamentos que pueden distinguir las células que albergan el virus de las que no lo hacen. Estos medicamentos deben hacer una rigurosa selección de las células infectadas para matar el virus sin dañar las células normales. El fármaco antiviral debe destruir todo sin dejar fragmentos de virus o la producción de mutantes que puede causar problemas posteriores. Ahora bien, ¿porqué la terapia antiviral natural no es tan difundida? Lo cierto es que luego de descubrir el componente activo de una planta los laboratorios farmacéuticos químicos con ánimo de lucro lo desarrollan de forma sintética para poder patentar su fórmula ya que con el componente curativo de una planta no lo pueden hacer, asegurando así millones de dólares en sus arcas con un tratamiento sintético. Es esta la mayor razón por la que la industria de la medicina natural no está tan desarrollada, ocultándonos así el infinito potencial de las plantas con propiedades curativas sin los efectos secundarios que sí causan los medicamentos químicos tradicionales. Por otro lado, la infección por HPV no se considera un enfermedad lucrativa, pues en muchos casos la infección desaparece después de un tiempo considerable con una buena gestión del sistema inmunológico o incluso sin ella en personas que cuentan con un sistema inmune fuerte, por lo que la industria farmacéutica no se anima a desarrollar investigaciones y tratamientos para una afección que desaparecerá con el tiempo en algunos casos.

Extraer las sustancias curativas de la planta es y ha sido la forma más exitosa de cualquier proceso de curación. A pesar de las grandes maravillas de la medicina natural se da por sentado sus efectos por no ser un negocio rentable.

Todas las hierbas que en esta sección recomiendo hacen parte final de la terapia antiviral específica que elimina el HPV previo debilitamiento de éste mediante la restauración y elevación del sistema inmune. La siguiente lista hace parte de investigaciones probadas con grandes resultados en el tratamiento y eliminación del HPV.

***Consejo**: es preferible la ingesta de estos extractos por las mañanas con el estómago completamente vació para mejorar absorción de las sustancias antivíricas. Si no puedes tomarlas temprano en la mañana el siguiente mejor momento del día es la tarde o entrada la noche. Su mezcla simultánea es completamente inocua, así que si prefieres reunirlas en una sola infusión o extracto para ingerirlas juntas y optimizar su tiempo puedes hacerlo sin ningún riesgo.*

La ingesta de las hierbas es mucho más conveniente a partir de extractos o infusiones hechas por ti mismo que de tabletas, cápsulas y polvos, pues estas últimas no mantienen la misma cantidad y calidad de los componentes activos de la planta.

La terapia antivírica dirigida debe llevarse ininterrumpidamente por 100 días.

Aloe Vera

El uso del Aloe vera es necesario en la eliminación de los síntomas del HPV como las verrugas e incluso lesiones intraepiteliales, en la prevención y a la eliminación del HPV por lo que debe ser un elemento infaltable en su recuperación. El Aloe Vera ayuda mediante dos formas: la primera mediante la elevación del sistema inmunólogo por ser una potente hierba estimuladora de este sistema y dos, por ser un potente antifúngico y antiinfeccioso que ataca microorganismos víricos. De allí que encuentres esta hierba, al igual que el ajo durante todo el tratamiento.

Están demostradas las bondades del Aloe Vera para impulsar el sistema inmunológico, debido al acemanano, un compuesto descubierto en el áloe, conocido por su capacidad para fortalecer las defensas naturales del cuerpo. Los estudios han demostrado que el acemanano impulsa las células blancas o linfocitos quienes son los encargados de destruir

microorganismos perjudiciales en nuestro sistema como el virus del HPV. Además del acemanano el Aloe contiene orgánico, monosacáridos los cuales son también sustancias inmunoelevadoras que lo estimulan constantemente. El Aloe Vera es además rico en oxígeno, lo que fortalece las células y los tejidos a nivel de todo el sistema corporal.

Además de la administración oral del Aloe Vera, su aplicación tópica ayuda a combatir el virus del HPV directamente en el tejido infectado ya que sustancias como las antraquinnas ejercen acción antivírica y antibacteriana, y consumen el virus del HPV con su uso frecuente. Recomiendo la inclusión del Aloe en la terapia tópica indicada en la sección *'Eliminación Tópica'* en la página 47. En muchos casos suele ser efectivo el uso combinado de ambos métodos para ayudar a la curación más rápida y sobre todo a la prevención.

El Aloe Vera es usado con éxito para combatir infecciones víricas asociadas al HPV y al HSV (virus del herpes) y otras afecciones causadas por parásitos. La investigación extensa desde los años 30 ha demostrado que esta sustancia tiene una capacidad dramática al curar heridas, úlceras y quemaduras, poniendo una capa protectora en la piel y acelerando la curación.

La planta contiene cerca del 96% de agua. El resto de los ingredientes activos que contiene son aceites esenciales, aminoácidos, minerales, vitaminas, enzimas y glucoproteínas. Gran cantidad de tratamientos médicos y estéticos combinan el uso de esta planta por sus múltiples virtudes. El Aloe ayuda a facilitar la digestión, ayuda en la circulación sanguínea y linfática, además de los riñones, el hígado y las funciones de la vesícula biliar. También contiene tres tipos de ácidos antiinflamatorios provechosos para el estómago, el intestino delgado y el colon. Otra de sus bondades es que alcaliniza naturalmente los alimentos reduciendo los niveles de acidez del pH corporal responsable de ayudar a la proliferación de múltiples afecciones y enfermedades que oprimen el sistema inmunológico.

El Aloe es entonces un elemento muy importante en su terapia de eliminación de HPV. Debes comprometerte a consumir Aloe Vera diariamente durante cierto periodo para la eliminación y prevención de las verrugas e incluso lesiones intraepiteliales por HPV, la debilitación y finalmente eliminación del virus.

***Uso**: prepare un vaso de zumo o extracto de Aloe Vera fresco y consúmalo tres veces al día. Aproveche la ocasión para ingerir la Vitamina E, Vitamina C, Zinc, Vitamina A, Vitamina B y Ácido Fólico en las dosis indicadas en la anterior capítulo junto al zumo o extracto de Aloe. La mezcla de las anteriores sustancias es segura, por lo que no hay de qué preocuparse. Si has decidido administrarte los suplementos de la oligoterapia a partir de un producto que contiene todos los elementos en las dosis adecuadas, de igual modo consúmelo junto al extracto o zumo de Aloe Vera.*

Si deseas hacer aplicaciones tópicas de Aloe vera sigue estos pasos: quita la cáscara y procesa las hojas en la licuadora, agregue 500 UI de Vitamina C en polvo y 800 UI de Vitamina E y almacena en el refrigerador cuando no lo estés usando.

Astragulus

El Astragulus es un gran reforzante para el sistema inmunológico, ayudándote a estar mejor preparado para responder al virus del HPV. El Astragulus es también un gran potenciador de los glóbulos blancos que destruyen el virus del HPV, siendo además un estimulante para ellos, los cuales puedan viajar a la zona infectada y matar estos microorganismos infecciosos. Esta poderosa hierba es un excelente antivírico, aumentando la producción del interferón que aumenta la actividad de los glóbulos blancos logrando matar con mayor efectividad el virus del papiloma humano. El Astragulus es empleado principalmente en la medicina natural china para las infecciones virales.

El astrágalo, como también se le conoce, eleva el sistema inmune y genera células contra el cáncer en caso que haya carcinomas en el sistema humano. Es también un poderoso antioxidante y protege el hígado de las toxinas. Esto hace que esta planta sea ideal para las personas que tienen un sistema inmunológico deprimido.

La administración de Astragulus como elemento en tu recuperación es importante debido a que interviene en el proceso de destrucción del virus a nivel celular al estimular la producción de linfocitos y glóbulos rojos. Además es una sustancia inmunoelevadora que actuará como un reforzante al sistema inmunológico.

La administración de Astragulus debe ser por vía oral. Su adquisición es posible en forma de gotero, extracto e incluso cápsulas, aunque recomiendo en lo posible conseguir la planta fresca para la infusión.

Tu rutina de curación debe incluir 20 gotas de Astragulus 2 veces por día o dos tazas del mismo si consigues hacerlo en infusión tú mismo por 100 días. Puedes combinarlo con las demás hierbas si lo desea.

El regaliz

Esta es quizá la hierba con más propiedades antivíricas ampliamente demostrada por los numerosos estudios hechos hasta ahora conocidos. La raíz del licorice como también se conoce es la parte de la planta que contiene el nutriente activo que ataca el virus. Si te es fácil encontrar licorice en su estado más natural, es decir, la planta, puedes hacer tu propio extracto a partir de la raíz, sino, puedes conseguirlo en tu tienda naturista de preferencia. Revisa la composición del extracto que hayas de comprar, algunas empresas incluyen más que otras la cantidad de licorice. El licorice es ampliamente usado en la industria farmacéutica natural ya que su extracto es bastante dulce siendo así usado para aliviar la amargura de los extractos de otras plantas.

El licorice además de su efecto antivírico es un nutriente para las mucosas del cuerpo, teniendo efectos calmantes y desinflamatorios en vías urinarias y respiratorias además de la boca, los genitales, la piel y los intestinos. Un estudio reciente del licorice demostró que inhibe el virus del SRAS así como otros virus como el virus del herpes HSV.

Tu rutina de curación debe incluir 20 gotas de Regaliz 2 veces por día o dos tazas del mismo si consigues hacerlo en infusión tú mismo por 100 días. Puedes combinar con las demás hierbas si lo deseas.

> ***Advertencia**: si sufres de presión arterial alta es recomendable moderar su consumo o consultar con el médico antes de empezar su uso.*

El sello de oro

El sello de oro de raíz ha adquirido una reputación considerable como un antibiótico y antivírico natural. En actualidad, se utiliza para tratar los síntomas del resfriado y el virus de la gripe y como remedio astringente y antibacteriano para las membranas mucosas y tejido epitelial del cuerpo.

El sello de oro se utiliza en muchas combinaciones y remedios naturales, una de su justificada presencia en algunos de ellos es la capacidad de aumentar la potencia de otras hierbas.

Los ingredientes activos en el sello de oro son los alcaloides y la hidrastina berberina, los cuales destruyen muchos tipos de infecciones bacterianas y virales. Además, esta hierba limpia, desintoxica el cuerpo y actúa como inmunoelevador fortaleciendo el sistema inmunológico.

El sello de oro ayudará entonces a aumentar las posibilidades de eliminación del HPV fortaleciendo el sistema inmunológico, y actuando directamente sobre el virus, destruyéndolo por su efecto antivírico.

Tu rutina de curación debe incluir 18 gotas de sello de oro 2 veces por día o dos tazas del mismo si consigues hacerlo en infusión tú mismo por 100 días. Puedes combinar con las demás hierbas si lo deseas.

Ajo

Por las propiedades antibacterianas, antifúngicas, y antivíricas mencionadas a lo largo de este libro, recomiendo el uso del ajo como complemento a la terapia.

Tu rutina de curación debe incluir ajo como complemento en forma de cápsulas, perlas o tabletas. Recomiendo doblar la dosis recomendada por el fabricante.

Uña de gato

Los estudios actuales demuestran que puede tener efectos positivos sobre y puede estimular el sistema inmunológico del cuerpo. Con temor reciente de VIH, los estudios sobre la uña de gato han comenzado a moverse rápidamente por sus propiedades antivíricas.

Los principios activos de la uña de gato son alcaloides, taninos y varios fitoquímicos entre otros. Algunos de los alcaloides se han demostrado para estimular el sistema inmunológico.

Otros componentes contribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas. Muchos tratamientos combinan la hierba con diferentes plantas y productos naturales para aumentar la absorción y la biodisponibilidad de estas sustancias.

La uña de gato ha sido utilizada como un tratamiento de parásitos entre otras múltiples afecciones. Al estimular el sistema inmune, también ayuda contra las infecciones virales y respiratorias.

Ensayos clínicos europeos, han utilizado el extracto para el tratamiento del SIDA. La uña de gato es utilizada también con frecuencia en el tratamiento del lupus, una afección asociada a la deficiencia inmune.

La uña de gato ayuda en el tratamiento del HPV ya que actúa como una sustancia inmunoestimulante. Actúa además contra infecciones víricas y antibacterianas.

Tu rutina de curación debe incluir 25 gotas de uña de gato 2 veces por día o dos tazas de la misma si consigues hacerlo en infusión tú mismo por 100 días. Puedes combinar con las demás hierbas si lo desea.

Equinácea

Los herbolarios consideran a la Echinacea como un antibiótico eficaz. Activa el sistema inmunológico aumentando la posibilidad de luchar contra cualquier enfermedad. Esta popular hierba se ha utilizado para ayudar a prevenir el resfriado común y para aliviar los síntomas de la fiebre del heno. Los indios de las praderas han utilizado varias especies de equinácea para el tratamiento de insectos venenosos y las picaduras de serpiente, dolores de muelas, dolor de garganta, heridas, así como las paperas, la viruela y el sarampión.

Los componentes de la Echinacea incluyen aceites esenciales, polisacáridos, poliacetilenos, glucósidos, y cariofileno. También contiene cobre, hierro, taninos, proteínas, ácidos grasos y vitaminas A, C y E. Los componentes más importantes estimulantes del sistema inmune son los polisacáridos, tales como la inulina, que aumentan la producción de células T y aumentan la actividad de otras células para matar los agentes perjudiciales que entran al cuerpo. Las alquilamidas y un glucósido llamado ácido cafeico echynacosido también contribuyen a la inmunidad. Se ha demostrado en estudios en animales y humanos que sirve para mejorar la migración de glóbulos blancos para atacar a microorganismos extraños y toxinas en el torrente sanguíneo. La investigación sugiere que la actividad de la Echinacea en la sangre puede tener valor en la defensa de las células tumorales. Las propiedades de la Echinacea pueden ofrecer beneficios para casi todas las condiciones infecciosas. Los estudios demuestran que esta planta previene la formación de una enzima que destruye una barrera natural que se forma entre el

tejido sano y organismos nocivos. Es considerada como un agente terapéutico efectivo en muchas enfermedades infecciosas del tracto respiratorio superior incluyendo el resfriado. La hierba es un antibiótico suave que es efectivo contra infecciones por estafilococo y estreptococo.

Ayuda en la producción del interferón que tiene actividad contra el virus de la influenza (gripe), el herpes (HSV), una inflamación de la piel y la boca.

Las propiedades antibacterianas de la Echinacea incluyen que puede estimular la curación de heridas y es beneficiosa para afecciones de la piel como quemaduras, picaduras de insectos, úlceras, psoriasis, HPV y eczema.

Tu rutina de curación debe incluir de 25 gotas de Echinacea 2 veces por día o dos tazas de la misma si consigues hacerlo en infusión tú mismo por un periodo de 100 días. Puedes combinar con las demás hierbas si lo deseas.

Existen otras hierbas antivíricas muy efectivas y con propiedades inmunoelevadoras como la Hierba de San Juan, El Lomatium, el Ligusticum, y el Bálsamo de limón pero que son, para el caso de la segunda y la tercera, de origen chino por lo que es un poco más complicado con seguirlas y por lo tanto, no han sido incluidas en esta sección. Si es viable conseguirlas y añadirlas a tu terapia para incrementar las posibilidades de éxito por favor escríbeme y te daré toda la ayuda y asesoramiento que necesites.

Si eres disciplinado y sigues mis indicaciones te aseguro que podrás recuperar tu sistema inmune, elevarlo de tal modo que pueda debilitar primeramente el virus del HPV para luego eliminarlo. Seguro con constancia puedes llegar a los resultados deseados.

Si llegaras a tener dudas acerca de cómo aplicar las anteriores indicaciones para seguir tu terapia de recuperación escríbeme a privado@CurateDeHPV.com

EL HPV Y EL CÁNCER DEL CUELLO UTERINO

En muchos casos, quienes escuchan hablar acerca del HPV tienden a relacionarlo con cáncer de cuello uterino de inmediato, lo que finalmente se traduce en preocupación para las mujeres que se acaban de enterar que padecen la infección o de una displasia, están desorientadas o mal informadas.

Aunque no acostumbro aclarar la diferencia entre el HPV y el HIV (SIDA), evidentemente no se trata del mismo virus. El HPV es un virus muy distinto, que afecta únicamente la piel permaneciendo en ella y que puede erradicarse del organismo.

Este capítulo está dirigido a mujeres especialmente, aunque sé que muchos hombres se beneficiarán de él también al asesorar a sus esposas o parejas o simplemente estando bien instruidos en el tema.

Para que el cáncer de cuello uterino se desarrolle tienen que ocurrir una serie de condiciones que abordaré más adelante. Por lo pronto hablaré de las dos primeras y que no son las más importantes: que se esté contagiado con HPV y que el tipo de HPV con que se esté contagiado sea de alto riesgo. Tener HPV por lo tanto NO SIGNIFICA tener cáncer de cuello uterino o que algún día lo tendrás, incluso hay mujeres que desarrollan el HPV y jamás se enteran de ello.

Existen casos en los que las células infectadas por HPV dentro del cuello uterino llegan a transformarse en tejido maligno, pero para que eso ocurra se debe dar una nueva condición: la ausencia de un control efectivo o un diagnóstico tardío. Por eso son importantes los controles y seguir las indicaciones de tu médico y todas las recomendaciones que brindo a través de este libro.

De los más de 100 tipos de HPV hay principalmente 4 de ellos que atacan agresivamente el cuello uterino. Los que más se asocian con el cáncer en esta área son los serotipos 16, 18, 31 y 45. Es importante saber que tener uno de estos tipos no quiere decir tampoco que puedes desarrollar cáncer, sino que debes realizar los controles periódicos para conocer tu estado en detalle. El seguimiento a estos tipos de HPV es lo primordial. En países desarrollados como Estados Unidos, el cáncer de cuello uterino es una enfermedad muy rara, lo que nos muestra cómo los problemas de los sistemas de salud de los países menos desarrollados pueden ser una verdadera amenaza a la salud pública, incluso más que algunas enfermedades. Estos

países desarrollados proveen soluciones diagnósticas alternativas como el PCR y el HPV Test para su correcto diagnóstico y seguimiento, lo que brinda mayor control de la afección, aparte de implementar mejoras en la ejecución de los planes de salubridad pública. El cáncer de cuello uterino se toma entonces como indicador de tercermundismo porque implica un mal control ginecológico de la población femenina de un país.

El Papanicolaou es la prueba que más es usada en países en desarrollo para la detección de cambios celulares en el cuello del útero por su popularidad, accesibilidad y bajo costo, pero a mi parecer no debe ser la única. Como mencioné al principio, diagnosticar HPV a través de un Papanicolaou no es lo más apropiado, sin embargo si los cambios celulares es lo único que te interesaran y no el virus en sí, ni las verrugas que éste provoca, y tampoco su tratamiento entonces este método de diagnóstico sería aceptable, pero como estoy seguro que no será tu caso, las pruebas como el HPV TEST y colposcopía es lo más recomendable.

Aproximadamente 10 de cada 30 casos de HPV pueden llevar a desarrollar cáncer de cuello uterino, pero sólo un 3% de ese número fallece por la enfermedad. Las razones son casi siempre el diagnóstico tardío por no realizar las pruebas correctas, seguimiento y tratamiento adecuado. En el caso que hubiera un diagnóstico de cambios celulares pre malignos o malignos lo mejor es intentar reversar las lesiones y hacer los controles periódicos. Lamentablemente la prevención cobra verdadero valor cuando es un poco tarde, pues si los controles preventivos se hicieran periódicamente y con los diagnósticos adecuados sería mucho más sencillo tratar las lesiones de forma temprana.

Aunque existen cepas del virus como las 6, 11, 42, 43 y 44 que no están relacionadas con el cáncer de cuello uterino por considerarse de bajo riesgo, esto no implica que no debas hacerle control y seguimiento, de optar por llevar una terapia antivírica que te ayude a eliminar el virus y prestar atención a tus prácticas sexuales. No tener HPV de alto riesgo ahora no quiere decir que no estés expuesta a padecerlo en el futuro, por lo que es importante concientizarte y darle la atención que merece la prevención. Recomiendo la inmunización a partir de la vacunación para evitar contraer los serotipos de alto riesgo que ésta cubre, además de un acompañamiento ginecológico por un especialista, principalmente si hay lesiones con cambios celulares, de esta manera se pueden evitar riesgos innecesarios.

Aunque no hay un prototipo de mujeres que estén predispuestas al cáncer de cuello uterino sí hay mayores incidencias de padecerlo si:

- Tienes HIV o SIDA. Si tienes fallas inmunológicas tus defensas no contrarrestaran el virus con efectividad, por lo que la inmunodeficiencia es un verdadero problema a la hora eliminar o controlar el virus.
- Si fumas. El tabaco aumenta la probabilidad de contraer cualquier tipo de cáncer incluyendo el de cuello uterino.
- Si la cepa con la que estás infectada es muy resistente, la infección puede no responder a ninguna clase de tratamiento.
- Si te infectaste muy joven y sigues padeciéndolo a la edad de 40 o 50.
- Si tienes varias parejas sexuales. Cada una de ellas aumenta el riesgo en un 10% de infectarse con el virus. Además, tus parejas pueden contagiarte de una cepa distinta, por lo que puedes sufrir varias de ellas.
- Si no te controlas regularmente. La visita al ginecólogo es muy importante. Mujeres sin controles ginecológicos o con mucho tiempo entre las respectivas pruebas aumentan el riesgo de padecer de cáncer de cuello uterino.

Algunas mujeres cuentan con tan mala suerte que la infección por HPV que padecen no desaparece y no es posible detenerlo con ningún tipo de tratamiento, por lo que debes tomar en cuenta las incidencias anteriores en caso de que te hayas identificado una de ellas.

Más consejos

Independientemente de si eres activa sexualmente ahora o en el pasado, debes hacerte tus controles ginecológicos con Papanicolaou y colposcopía regularmente, ya que se puede contraer HPV con anterioridad sin saberlo.

Si tu prueba de Papanicolaou muestra cambios en el cuello uterino, tu médico o el especialista te indicará cuál es la mejor opción médica a seguir, ya que cada caso tiene sus particularidades, diferencias y en algunos casos complicaciones.

Si tu cuello uterino muestra cambios celulares, no dejes los estudios hasta allí, para estos casos recomiendo practicarte un HPV Test para determinar qué tipo de HPV tienes, si es considerado de bajo o alto riesgo. Informarte acerca del tipo de HPV que padeces y de la gravedad de las lesiones te ayudará a tomar las decisiones correctas en cuanto a tratamiento e inmunización.

Si el diagnóstico demuestra infección por un serotipo de alto riesgo no te alarmes, y tómalo con calma, recuerda que la formación de un cáncer depende de otras condiciones que ya he

mencionado. Ve con tu médico y define el mejor tratamiento para seguir según tu caso. Si tienes dudas al respecto escribe y con gusto responderé tus dudas.

Debido a que el Papanicolaou tiene falsos negativos recomiendo un estudio integral y descartar cualquier riesgo eventual, sin embargo, si decides empezar por un Papanicolaou tu estudio integral, los siguientes consejos van a ayudarte a practicártelo con éxito.

- No debes estar menstruando.
- No uses tampones ni medicamentos o cremas en la vagina 48 horas antes de la prueba.
- No debes tener relaciones sexuales 48 horas antes del Papanicolaou.
- Si sigues estos consejos que seguramente ya sabías los resultados de tu Papanicolaou no se verán afectados.

Cáncer de cuello uterino

Dependiendo del tipo de HPV que tengas, la regularidad con la que deberás hacerte las pruebas de Papanicolaou y colposcopía aumentan. Si se trata de una cepa de alto riesgo, yo tienes cambios o lesiones celulares probablemente tus controles deban ser con más frecuencia.

El cáncer es un crecimiento desordenado y sin control de las células de algún tejido u órgano del cuerpo, puede expandirse y formar lo que se llaman comúnmente metástasis. Si ese crecimiento empieza en el cuello de útero se le denomina cáncer de cuello uterino o cáncer de cérvix. El cuello del útero es la parte más inferior del mismo, que comunica con la vagina, de allí que reciba el nombre de cuello uterino y es la zona más sensible al crecimiento de células cancerígenas y que está predispuesta a esta enfermedad. Sin embargo, puede presentarse en otras zonas del sistema genital femenino como la vagina y la vulva.

Si le das el valor que merece a la prevención la administración de Gardasil y Cervarix serán tus grandes aliadas. Éstas previenen el contagio de 4 las cepas consideradas de bajo y alto riesgo, que aunque no curan el cáncer o el HPV sí evitan el contagio de cepas comunes de bajo y alto riesgo.

De cualquier forma, si se detecta el cáncer de cuello uterino a tiempo, y se lleva el tratamiento adecuado éste no afecta de manera traumática la calidad de vida del paciente.

El mayor riesgo de padecer cáncer se da en mujeres mayores de 30 o más años, probablemente porque se contagiaron muy jóvenes y han alojado el virus por un largo período de tiempo, sin ser detectado. Estudios demuestran que 6 de cada 10 mujeres que lo padecen nunca se hicieron un Papanicolaou o se lo hicieron demasiado tarde. De cualquier forma, si se detecta el cáncer de cuello uterino a tiempo, y se lleva el tratamiento adecuado éste no afecta de manera traumática la calidad de vida del paciente.

El tratamiento para el cáncer de cuello uterino puede hacerse mediante cirugía y terapias posteriores como la radioterapia y la quimioterapia. Aunque estos tratamientos han mostrado ser muy efectivos contra la enfermedad, también son dañinos para el resto del organismo humano. Muchas veces causan efectos secundarios no deseados, especialmente en los órganos genitales internos, por su proximidad a la zona afectada.

Las lesiones por HPV son catalogadas por los especialistas como NIC y son de tres grados: 1, 2 y 3. A continuación hablaremos ampliamente de ellas.

Manejo de NIC causadas por el HPV en cuello uterino

Las NIC, como se le conoce a estas lesiones causadas por el virus HPV significa Neoplasia Intraepitelial Cervicouterina. La NIC 1 es la más leve de todas y se trata de una displasia menor o leve. La NIC2 se considera de gravedad moderada y la NIC3 es la más grave de todas.

Para tratar las lesiones intraepiteliales cervicouterinas se deben destruir los tejidos afectados localmente con terapia invasiva. En el caso de las NIC 1 y 2, pueden hacerse con congelación local o cauterización. Las NIC 3 se tratan con otros procedimientos como conización o extirpación del útero, ya que se trata de un estado más grave.

Si se tienen lesiones *premalignas vulvares* también se tratan con cirugía o destrucción de los tejidos locales. Estas lesiones son más raras y se dan en mujeres maduras. Es importante saber que Aldara Crema es muy efectiva en el tratamiento de estas lesiones, por lo que deberías probarla antes de someterte a procedimientos tan invasivos como la cirugía o proponerlo a tu proveedor de atención médica.

> ***Consejo:*** *no aceptes terapias destructivas del cuello del útero y a nivel vulvar sólo por la presencia del HPV en un Papanicolaou o colposcopía: las terapias destructivas sólo deben llevarse a cabo en casos donde las lesiones son persistentes y no muestran cambios positivos con otro tipo de tratamientos no destructivos.*

Tiempo de recuperación

La recuperación después de procedimientos discretamente destructivos toma 1 o 2 semanas. Si se trata de una conización o una histerectomía (extirpación quirúrgica del útero), en casos avanzados, toma de 3 a 6 semanas, por lo que debes tener un poco de paciencia.

> ***Consejo****: para saber si tu displasia se ha ido o disminuido después del tratamiento recurre a tu proveedor de atención ginecológica.*

Los casos de NIC 3 se manejan con terapia destructiva local, pero el procedimiento normalmente debe llevarse a cabo en el quirófano debido a que los cortes pueden llegar a ser más grandes y profundos. Esto es lo que se conoce como una "conización uterina", también conocidos como ***Carcinoma In Situ*** de cuello uterino y sólo se reserva para los NIC de gravedad 3 donde las lesiones por HPV son muy agresivas y están muy avanzadas. Este procedimiento se basa en el uso de electricidad para cauterizar o eliminar por corte preciso la porción de tejido afectada.

Generalmente las displasias 1 y 2 se pueden eliminar económicamente y sin dolor en el consultorio y con anestesia local y obtener buenos resultados.

Si no se llega a un diagnóstico certero y se presume que hay infección por HPV, además de ya haberse practicado Papanicolaou y colposcopía, deben adicionalmente tomarse biopsias guiadas a los puntos más sospechosos. Si se confirma la presencia de infección por HPV sin cambios displásicos premalignos la paciente se controla semestralmente con citología y colposcopía, para estos casos no hay indicación de procedimiento quirúrgico alguno.

Si la biopsia reporta cambios premalignos (NIC) se indica la extirpación local del tejido afectado como ya se ha señalado.

El Papanicolaou o citología como usualmente se conoce, se obtiene por roce, raspado o lavado de una superficie mientras que la biopsia implica cortar, extraer o resecar un trozo del tejido, usualmente bajo alguna forma de anestesia y a través de un procedimiento más complicado y molesto y requiere un poco más de presupuesto.

La práctica del Papanicolaou, HPV Test y la colposcopía están llenas de ventajas que sobrepasan por mucho a las molestias que ocasionan: son poco invasivos, y no duelen (sólo molestan un poco), son adecuadamente sensibles para detectar el HPV, cáncer y lesiones pre cancerosas del cuello del útero, detecta además infecciones vaginales comunes ocasionadas por bacterias, hongos, virus y parásitos y otras enfermedades de transmisión sexual para el caso del Papanicolaou y colposcopía. Además, permite evaluar el estado hormonal de la paciente, la flora vaginal habitual, etc.

Mi recomendación: *practícate un control ginecológico una vez por año si tienes HPV de bajo riesgo, si se trata de HPV de alto riesgo los controles deberían elevarse a dos por este mismo periodo. Los beneficios son mucho mayores al realizar los controles aunque a veces no pueda verlos, que exponerse al riesgo de un cáncer de cuello uterino o genital que de otra manera hubiese sido totalmente prevenible.*

Si tienes displasia leve NIC1 o moderadas o avanzadas NIC2 o 3, deberías llevar a cabo un régimen suplementario y alimenticio que te ayude a eliminar la lesión. Esto de ninguna manera es un tratamiento para eliminar la displasia o lesiones intrauterinas, es una manera de ayudar a conseguir los resultados de regresión mucho más rápido si fuera posible, por lo que estas indicaciones sólo deben ser complementarias y no como reemplazo de ningún tratamiento recomendado por su especialista médico. Las vitaminas, un buen régimen alimenticio no curan la displasia pero pueden ayudan a elevar tu sistema inmunológico y así evitar que las células se vuelvan cancerosas. Esto te dará tiempo para ver si es capaz de sanar. Además, si ya te han hecho extirpación o tratamiento destructivo local, ayudará también a acelerar la curación. Algunas mujeres que no se inclinan por la terapia destructiva local ni o terapias químicas intentan ayudar a su sistema inmunológico a que se cure de la lesión cervical.

Ciertas vitaminas y minerales ayudan a elevar tu sistema inmunológico. El uso de vitamina E y de Aloe vera ha demostrado clínicamente ayudar a regresar la lesión o sanar en caso de haber destrucción local del tejido, aunque sin soporte científico.

HPV, EL EMBARAZO Y LA FERTILIDAD

La mayoría de las mujeres que tienen o han tenido verrugas genitales tiene una probabilidad baja de desarrollar cualquier complicación vinculada al HPV durante el embarazo o el parto. Sin embargo, durante esta etapa puede crecer el número de verrugas genitales debido a cambios en el sistema inmunológico. Los cambios hormonales durante este periodo se pueden incrementar y las verrugas pueden crecer en tamaño, número y sangrar, pero lo mejor es posponer el tratamiento hasta después del parto para no exponer a ningún riesgo al feto en crecimiento. El embarazo entonces limita el uso de ciertos esquemas de tratamiento propuestos para la infección por HPV.

La mayor parte de las mujeres que tuvo verrugas genitales pero fueron curadas tiene una probabilidad muy pequeña de tener complicaciones en el embarazo o parto. En la mayoría de los casos los bebés nacen sanos. En raras ocasiones pueden surgir problemas como tumores en la garganta por el pasaje por el canal de parto, pero si bien se trata de un riesgo real, ocurre muy poco.

La mayoría de los niños que nacen de mujeres que han tenido verrugas genitales no experimenta ninguna complicación relacionada con el HPV. Hay muy pocos casos donde los bebés llegan a desarrollar papilomatosis (verrugas en la garganta) como consecuencia de un parto natural de una madre infectada con HPV. Sin embargo, no se debe exponer al neonato a un riesgo innecesario y eliminar cualquier exposición a la infección es la vía más apropiada.

Los tipos de HPV que pueden causar papilomatosis respiratoria o lesiones y protuberancias en la laringe en bebés y niños son el HPV 6 y 11. La vía de transmisión se presume que es oral, pero esto no está del todo confirmado en las investigaciones. El valor preventivo de la cesárea se hace más importante entonces en lo que respecta a proteger al bebé de cualquier riesgo ya que no se conoce con exactitud el medio de transmisión de la papilomatosis. Por esto mismo, la cesárea debe realizarse para prevenir la transmisión de la infección por el HPV al recién nacido.

Si hay un diagnóstico de HPV, pero no hay presencia de verrugas, lesiones o protuberancias es posible un parto completamente natural, pero como ya he dicho antes, es mejor evitar futuras complicaciones para el bebé y el núcleo familiar ya que el HPV es una infección difícil de manejar sobre todo en recién nacidos. El parto por cesárea puede ser indicado en mujeres con

verrugas genitales externas pero no se recomienda si hay presencia de verrugas o lesiones a nivel interno ya que podrían sangrar y resultar en contagio. Es importante que notifiques a tu médico si has tenido verrugas genitales, de esta manera se puede determinar si se necesita una cesárea para eliminar el riesgo.

***Consejo**: las mujeres embarazadas con verrugas genitales externas deben discutir los riesgos y las opciones con su ginecólogo antes de su fecha de parto y así decidir lo que preferirían hacer. Para quienes tengan lesiones internas, el parto natural deja de ser una buena opción en consideración de la salud del neonato.*

Condilomatosis laríngea o papilomatosis

En el caso en el que el bebé se haya contagiado durante el parto lo primero que se debe verificar es si la infección persiste. Si es así, el niño podría sufrir lesiones en sus cuerdas vocales y tener dificultad al respirar. Esta condición es lo que se denomina papilomatosis respiratoria y es tratable, aunque la prevención es invaluable para estos casos, especialmente en criaturas recién nacidas.

Algunos de los síntomas más comunes de la Condilomatosis laríngea o papilomatosis son ronquera, tos y dificultad para la alimentación. Esto ocurre porque comienzan a crecer en las cuerdas vocales los llamados condilomas o verrugas, que obstruyen el pasaje de aire en las vías respiratorias. Estas lesiones no tienen por qué aparecer de inmediato, se registran casos de niños que las presentan hasta 3 años después de su nacimiento.

Si la madre presenta muchas lesiones cerca del momento del parto, el personal médico debe hablarlo con ella (y eventualmente con su pareja) para explicarle la situación y proponer alternativas tales como la cesárea, ya que se prefiere no exponer al bebé a una zona con alta carga viral. La papilomatosis es una condición rara, y aunque tratable, no es sencilla de erradicar; puede volver a aparecer e incluso generar cáncer en la laringe a futuro.

Para la mayoría de las mujeres enterarse que se está embarazada significa un gran cambio en sus vidas y también una etapa de preocupaciones si saben que tienen HPV. Interrogantes acerca de qué pasará con la salud de la criatura y si se verá afectada son quizá las más obvias, por eso es respondido a continuación.

Estoy embarazada: ¿cómo se verá afectado mi embarazo?

El HPV sea en forma de verrugas externas, subclínicas, asintomático o con lesiones de cérvix no afecta en ninguna medida la normal progresión del embarazo y tampoco afecta la salud del bebé en las condiciones mencionadas.

En el caso de las lesiones cervicales por HPV parece que el avance de la infección a estados premalignos o malignos es muy poco frecuente y normalmente el progreso de las NIC no ocurre en un periodo tan corto como el comprendido por la gestación. Sin embargo, se debe tener todo el control posible de las NICs-1 y sobre todo de las 2 y 3 para garantizar el manejo de la lesión.

En el caso de la condilomatosis de tracto genital y genitales externos es posible que observes un crecimiento agresivo de la enfermedad durante los dos primeros tercios del embarazo pero desaparecerán al terminal este mismo. Incluso es posible que aun después de haber llevado tratamiento ablativo para combatir y controlar las lesiones durante el embarazo las lesiones desaparezcan de un momento a otro durante este periodo.

Y lo más importante: para el caso de transmisión o contagio congénito a tu bebé, puedes despreocuparte ya que se sabe que el HPV no afectará al feto.

¿Cómo es el manejo de la infección durante el embarazo?

Si tienes HPV y éste sólo está en el cuello uterino pero sin cambios celulares premalignos, entonces lo único que debes hacer es someterte a citología y colposcopía cada 3 meses durante el embarazo y a los 3 o 4 meses luego del parto. Si presentas una NIC de grado 2 o 3, el médico decidirá si prefiere eliminarla con tratamiento. Se debe tener en cuenta que durante el embarazo el cuello uterino está muy sensible y la irrigación sanguínea de esta área aumenta con la gestación, por lo que el procedimiento debería hacerse en un quirófano en condiciones especiales. Generalmente sólo se controla a las pacientes durante el embarazo para no someterlas a procedimientos que pueden causar estrés durante este periodo.

Cuando hay condilomas vulvovaginales se puede recomendar el uso de algunas sustancias que controlan el número y tamaño de las lesiones, pero esto no es lo más apropiado. Generalmente no es prudente tratarse las verrugas genitales durante el embarazo. Si bien muchas pacientes piden a su médico que las trate porque sienten molestias debido al roce,

sangrado o posibles infecciones, se debe recordar que en la mayoría de los casos, todos esos problemas desaparecen espontáneamente al final del embarazo, ya que la proliferación de verrugas y otras molestias no relacionadas es normal durante este periodo.

Durante el embarazo no se recomiendan el uso del Aldara o Imiquimod, 5-fluoracilo, podofilina o podofilox, por lo que la eliminación de las verrugas genitales debe hacerse a través de una opción natural de manera tal que no afecte al feto.

Manejo del HPV después del nacimiento

Después del nacimiento se espera a que los cambios propios del embarazo tengan efecto para que puedas volver a reevaluar tu estado, ya que algunas de las consecuencias ocasionadas durante el embarazo se pueden reducir drásticamente. La reevaluación de tu estado debes hacerla después de6 a 12 semanas de corrido el nacimiento del bebé mediante una citología y colposcopía y toma de una biopsia si es necesario. En caso de hallar cambios celulares debes llevar a cabo el mejor tratamiento recomendado por el especialista, de lo contrario puedes someterte a la eliminación de las verrugas genitales con el tratamiento que aquí recomiendo y a la eliminación del HPV, siempre que no estés lactando.

Es importante destacar que las lesiones que produce el HPV son las mismas si se está o no embarazada. Tampoco importa si la infección se produce antes o durante el embarazo. El virus afecta el área genital pero no el embarazo, no genera complicaciones tales como parto prematuro ni malformaciones en el feto por lo que puedes estar completamente tranquila.

La presencia del HPV en los genitales, en cualquiera de sus formas, ya sean verrugas subclínicas, verrugas externas, lesiones a nivel interno, o ausencia de verrugas, NO CONTRAINDICA el embarazo ni afecta el futuro reproductivo de la mujer ni tampoco el del hombre, por lo tanto tener HPV no significará ningún peligro a la hora de tener hijos y no causa infertilidad cuando se tiene el virus o en el futuro después de eliminarse el virus del sistema humano.

La única manera que el virus del HPV afecte el futuro reproductivo únicamente en la mujer, es que las lesiones por HPV sean tan graves (NIC 3) que deba practicarse una histerectomía o extirpación del útero, lo cual suele ser poco frecuente y además es practicado en mujeres de edad adulta que ya tienen hijos o vida reproductiva resuelta.

EL HPV Y LOS HOMBRES

El virus del HPV afecta a millones de hombres en todo el mundo. Cada día se están descubriendo más casos o vinculando a enfermedades de las que no se sabía. Este virus se transmite principalmente por vía sexual y puede encontrarse en distintas partes del cuerpo. Se cree que la mitad de todos los hombres activos sexualmente tendrán el HPV en algún momento de su vida.

Existen más de 40 tipos de HPV que se pueden transmitir sexualmente. Estos virus pueden infectar las áreas genitales de los hombres, incluida la piel del pene, el ano, o alrededor de estos mismos. Además de infectar las zonas genitales también puede infectar la boca y la garganta.

La mayoría de los hombres que contraen el HPV nunca presentarán síntomas o problemas de salud relacionados con el virus. Sin embargo, algunos tipos de HPV pueden causar verrugas genitales y orales. El HPV puede aparecer como verrugas en la cabeza del pene, en la base del mismo, en el prepucio, en el surco balanoprepucial (la piel que une al prepucio), en el cuerpo del pene, en el meato uretral (orificio en el glande) o en el escroto. Las verrugas pueden aparecer solas o en pequeños grupos en una sola zona o en varias.

¿Cuáles son los síntomas o signos del HPV en un hombre?

Síntomas o signos de verrugas genitales:

- **Signos iniciales**: pecas, manchas pequeñas o puntos de piel que empiezan a crecer muy rápidamente.
- **Signos posteriores**: pequeños bultos de piel o protuberancias en los testículos, el pene, la ingle, los muslos y el ano. Verrugas de forma plana o en forma de coliflor que pueden doler o dar comezón.
- Algunas veces no hay ningún tipo de síntomas.

Algunos tipos de HPV pueden causar cáncer de pene o de ano, pero en realidad estos tipos de cáncer son raros. El cáncer anal no es lo mismo que el cáncer colon-rectal, pero el cáncer colon-rectal es más frecuente que el anal y no es causado por HPV y tampoco se ha encontrado ninguna asociación con él hasta el momento.

El cáncer de pene también es infrecuente, especialmente en los hombres con circuncisión. En los Estados Unidos este cáncer afecta a cerca de 1 de cada 100.000 hombres. El cáncer anal es también poco habitual, especialmente en los hombres que tienen un sistema inmunitario sano, según la ACS, cerca de 1.900 hombres en los Estados Unidos recibirían un diagnóstico de cáncer anal en el 2007, cifra mayor que el año inmediatamente anterior (1.530), lo que supone un aumento de esta cifra.

Aunque el HPV está más asociado a lesiones cancerígenas en el cuello uterino de la mujer, es importante que los varones también le hagan seguimiento a la infección si el tipo de HPV contraído es de alto riesgo.

Algunos hombres son más propensos que a contraer enfermedades relacionadas con el HPV que otros, por lo que la probabilidad de padecer de un cáncer por HPV en un hombre es influenciada también por lo siguiente:

- Los hombres con sistemas inmunitarios débiles, incluidos aquéllos que tienen el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), tienen más probabilidad contraer cáncer de pene y anal.
- Los hombres homosexuales y bisexuales tienen una probabilidad 17 veces mayor de contraer cáncer anal que los hombres heterosexuales.

Signos de cáncer de pene:

- **Signos iniciales:** cambios de color en el pene, engrosamiento de la piel o crecimiento de tejido en la zona.
- **Signos posteriores:** bultos o llagas que pueden llegar a sangrar y causar dolor.

Algunas veces no hay dolor o síntomas, pero puede desarrollarse un cáncer de pene sin que el paciente lo sepa.

Signos y síntomas de cáncer anal:

- Algunas veces no hay ningún tipo de síntomas.
- Sangrado, dolor, picazón o flujo en el ano.
- Inflamación de los ganglios linfáticos en la zona del ano o la ingle.
- Cambios en los hábitos de defecación o en la forma de las heces.

Es un error pensar que las verrugas anales son exclusivas de hombres homosexuales. Ante una mala gestión de la infección del HPV el virus puede expandirse a zonas circundantes de hombres heterosexuales. Recordemos que el HPV prolifera con mayor éxito en zonas mucóticas o áreas donde hay más fricción como entre glúteos y traumas ocasionados por los de una mala sentada.

Para casos de mayor gravedad, como ser el cáncer de pene, pueden verse lesiones que son características del mismo. Son esencialmente tres y son causadas por la cepa 16, una de las causantes de cáncer de cuello uterino en la mujer:

- **Eritroplasia de Queyrat:** lesión roja aterciopelada en el glande y prepucio
- **Enfermedad de Bowen**: lesión roja que se ubica en el cuerpo del pene, aparece como una costra bien definida y con relieve
- **Papulosis Bowenoide:** lesión en el cuerpo del pene que puede ser de color rojo oscuro o amarronada y sobresale

Hay otras enfermedades como la Condilomatosis gigante, también llamada tumor de Buschke-Löwenstein. Ésta es una lesión de gran tamaño muchas veces ulcerada que normalmente tiene aspecto de coliflor y a veces puede sangrar. Existen casos en los que se relaciona con las cepas 6 y 11 de bajo riesgo pero con mucha agresividad, pero hay casos en los que se relaciona con carcinomas.

***Consejo**: no te alarmes con la información anterior, el riesgo de un cáncer es raro en los hombres. Conserva la calma y sé objetivo, pues algunas veces tenemos protuberancias pequeñas de piel en nuestros genitales o alrededores, por lo que tampoco seas obsesivo con esto, pero sabes que sí tienes HPV de alto riesgo o lesiones muy agresivas o sospechosas de tejido maligno es importante que te practiques un examen de laboratorio para determinar si se trata de tejido pre o canceroso ya que el riesgo es real pero infrecuente. Si solo tienes verrugas y tejidos comunes al HPV o se trata de bajo riesgo esta prueba es innecesaria por lo que quédate tranquilo.*

Otros sitios de contagio

Como ya se ha dicho, además del pene, y de las zonas genitales circundantes la región bucal también puede verse afectada por el virus. Esto implica infección en lengua, labios, cavidad bucal y garganta. Está generalmente asociada a la infección genital por prácticas como sexo oral. Las cepas que más frecuentemente generan lesiones en lengua, boca y garganta son las 6

y 11. Éstas son conocidas como de bajo riesgo, pero esto no quiere decir que la papilomatosis sea siempre de bajo riesgo. Muchas otras cepas pueden causar la infección, como las 16, 18 y 31, que son consideradas de alto riesgo.

¿Quién es el especialista médico donde puedo acudir y hacerme la prueba o un diagnóstico?

El especialista indicado para hacer una prueba o diagnóstico de HPV en el hombre es el urólogo principalmente, éste decidirá si te practica alguna prueba en su laboratorio o es necesario remitirte a otro. Algunos hombres deciden ir primero al dermatólogo, sin embargo el manejo de la infección termina finalmente haciéndola el urólogo.

¿Hay alguna prueba para diagnosticar el virus del HPV en los hombres?

Sí, aunque puede tener falsos negativos ya que muchas mujeres se han contagiado aún sin haber ningún tipo de sintomatología en el hombre. Actualmente, la prueba más practicada por el urólogo es una penescopía. Sin embargo, esta prueba basica sólo puede detectar el virus del HPV con verrugas visibles y subclínincias, lo que significa que aunque exista infección por HPV sin ningún tipo de síntomas esta prueba no detectaríael virus. La citología uretral sería la siguiente mejor prueba hablando en términos de costos, ya que se limita a detectar el HPV en el meato uretral o en el glande, que sería el sitio donde se tomaría la muestra para el análisis y donde se alojaría mejor el HPV.

Una de las dos formas más confiables entonces para la detección del HPV en un hombre es una prueba de PCR para HPV, la cual estudia el ADN del tejido en cuestión. Se toma una muestra con un cepillo o se toma una biopsia y sobre ello se analiza el ADN. Las biopsias son importantes, ya que no solamente pueden identificar HPV sino cualquier otro virus o enfermedad que se padezca. La PCR, aunque es un poco más costosa que la penecospía y la citología uretral, dará la seguridad además de saber si se tiene HPV y qué tipo del virus es. Por otra parte, ayduará a tomar algunas decisiones con respecto al virus, como qué tipo de tratamiento seguir, si es a largo plazo o la vacunación.

La otra técnica más completa para la detección es la captura híbrida, también conocida como HPV Test.

Estas dos técnicas son muy sensibles para la detección del HPV en los hombres, y en el caso de la PCR se conoce qué tipo de HPV es con el que se está lidiando.

Las ventajas de los tests de ADN son:

- No duelen
- Son muy sensibles
- Son muy específicos
- Se confirma si las lesiones son causadas por HPV u otro factor
- Se conoce la cepa de HPV que se tiene y por lo tanto, se sabe si es o no de alto riesgo
- Se conoce más sobre la cepa que se tiene y las consecuencias de contagio a otros
- Se sabe si la pareja que se tiene, en caso de tenerla, tiene la misma cepa
- Se sabe si las vacunas disponibles en el mercado serán o no efectivas
- Determinan si el virus que se tiene es sencillo de erradicar y qué tratamientos seguir
- Predicen el comportamiento de la infección en caso de tener inmunodeficiencia.

¿Qué tipo de prueba debo practicarme para detectar el HPV y verrugas genitales?

La mayoría de las veces la detección de las verrugas genitales se hace mediante una inspección a simple vista (penescopía) o a través de una citología uretral, aunque tienen falsos negativos. Sin embargo, lo mejor es descartar si se trata de un tipo de HPV que es de alto riesgo. Es siempre recomendable la práctica de un HPV Test si tienes tejidos o protuberancias que se identifiquen con crecimientos cancerosos como Eritroplasia de Queyrat, Enfermedad de Bowen, Papulosis Bowenoide y el Buschke-Löwenstein o condilomatosis gigante.

¿Existe algún tratamiento o alguna cura para el HPV?

Determinar la existencia de HPV debe conllevar a iniciar un tratamiento que elimine el virus y elimine las verrugas o protuberancias en caso de que las haya. Por lo tanto se aconseja:

- Eliminar las verrugas, ya sea por métodos tradicionales, como la crioterapia, extirpación quirúrgica, etc. o por métodos completamente naturales como aquí se describen. Recuerda que la eliminación de las verrugas no debe ser suficiente ya que pueden reaparecer y puedes contagiar a alguien aunque no las tengas, por lo que recomiendo llevar a cabo el siguiente paso.
- Eliminar el virus del HPV. Aunque el virus del HPV es muy molesto en caso que haya verrugas y puede convivirse con él con más facilidad en los hombres que no tienen sintomatología, portar el virus significa un riesgo de contagio para tu pareja o tu

potencial pareja. Además, mantener el virus en tu sistema también significa tener la capacidad de manifestar síntomas visibles como las verrugas y protuberancias en el futuro si hubiera debilitamiento de tu sistema de defensa.

Es muy importante que el diagnóstico que se hace de este virus se haga de forma temprana, ya que aunque no se trate de un tipo de HPV agresivo o carcinoso, puede afectar la vida sexual y la autoestima de quien lo porta. Se trata de un virus que puede, de varias formas, afectar la calidad de vida del paciente.

¿Yo tengo el HPV debería revisar a mi pareja?

Si se tiene, es muy importante tener en cuenta tu pareja. Al tratarse de una enfermedad de transmisión sexual, no es correcto examinar sólo a uno de los integrantes de la pareja, sino a los dos. Es importante evaluar si ambos están contagiados y si padecen la misma cepa. Si uno de los dos no está contagiado con HPV la prevención por inmunización y prácticas sexuales cobra un inmenso valor. Aunque es poco probable que tu pareja no esté infectada con el HPV si la relación lleva bastante o algún tiempo y el contacto sexual es frecuente.

Si yo tengo HPV, ¿mi pareja también?

La práctica de relaciones sexuales sin la debida protección y de más de una vez, por lo general llegan a transmitir el HPV. Si has tenido una relación larga lo más probable es que tu pareja también tenga HPV. La mayoría de los adultos, contraen HPV en algún momento de sus vidas, y la transmisión ocurre sin que ellos lo sepan. Casi todas las parejas sexuales que han sido infectadas y no han tenido ningún tipo de verrugas o síntomas del virus son porque cuentan con un sistema inmunológico fuerte.

Si tu relación es muy joven y han tenido poco contacto sexual con la debida protección, es posible que aún no haya ocurrido la infección.

Si deseas saber si tu pareja tiene HPV, lo mejor es la práctica de un PCR junto con un Papanicolaou y colposcopía como ya indiqué arriba o un HPV Test.

El que tu pareja o esposa tenga verrugas genitales no significa que también las tengas o que éstas aparecerán en el futuro, pues puede haber infección por HPV y ausencia de verrugas.

Soy hombre, ¿puedo vacunarme con Gardasil?

Sí, si eres sexualmente activo puedes hacerte la aplicación de la vacuna, así evitarás contagiarte con otros tipos de HPV si no estás contagiado con las que cubre la vacuna o prevenir cepas malignas del virus. Aunque el cáncer de pene es realmente muy raro, y el de ano también lo es, existen casos documentados, así que la prevención es de vital importancia.

Está claro que la vacunación previene de carcinomas especialmente en mujeres por las lesiones displásicas que causa (NIC) y tiene mayor valor en ellas. La prevención es importante en el hombre cuando hay HPV de alto riesgo y se tienen antecedentes que aumentarían el riesgo de un cáncer como:

- Inmunodeficiencia por HIV
- El consumo de sustancias cancerígenas como el tabaco.

Gardasil es la única vacuna que tiene indicación en hombres.

¿Hay alguna crema que me pueda ayudar a eliminar las verrugas?

Si solo estás interesado en seguir una terapia sencilla para eliminar las verrugas genitales recomiendo alguna de las opciones mencionada arriba en el *capítulo 'Eliminación De Las Verrugas En Casa'*. Aldara es una opción muy efectiva para eliminar las verrugas genitales si solo deseas una opción tópica más accesible.

Ya he intentado eliminarlas con otros métodos, ¿qué me recomiendas?

Si ya has intentado eliminar las verrugas por métodos tradicionales como nitrógeno, crioterapia, o electrocirugía y la aparición de las verruga es recurrente, lo más apropiado y eficaz es atacarlas de adentro hacia afuera con la terapia homeopática y la terapia de eliminación del HPV que menciono en el '*Eliminación Del HPV*'.

Tengo HPV y la verdad, me da vergüenza, ¿qué puedo hacer?

Es muy frecuente que las verrugas genitales causen vergüenza o algún tipo de emociones negativas al vérselas o al dejarlas ver por otra persona como por ejemplo a la hora de tener relaciones sexuales por lo que la mejor solución es y seguirá siendo eliminar las verrugas y por supuesto la eliminación del virus del HPV lo que evitará que se repliquen en el futuro. En el anterior capítulo encontrarás una terapia para eliminar el HPV de tu sistema. También en ese capítulo te muestro cómo puedes sobrellevar el HPV emocionalmente y cómo abordar el tema con tu pareja.

Lo más importante a tener en cuenta es que el virus del HPV es curable por lo que se trata de un buen punto de partida para erradicar definitivamente esta enfermedad. Dada la cantidad de pacientes con infecciones causadas por el Virus del Papiloma Humano, es muy probable que en un futuro no muy lejano las técnicas de detección pasen a ser de rutina también en el hombre.

CÓMO ASUMIR EL HPV EMOCIONALMENTE.

Sé que el HPV también puede llegar a causarte muchos problemas emocionales. Quizá llegues asentirte sucio a causa de él o pienses que no podrás tener una vida normal nunca más, que tendrás problemas cuando intentes quedar embarazada o que nunca podrás tener hijos. No es fácil llevar una vida de pareja como antes luego que sabes que has sido infectado con esta enfermedad. Quizá sientas mucho temor en retomar tu vida sexual o tengas mucho miedo al rechazo cuando tengas que hablarles del tema a tu pareja o a las personas con quienes estés saliendo. Sin embargo, es bueno saber que no eres el único y que puedes salir adelante.

El HPV puede ocasionarte muchos malos momentos, pero informarte bien y tener un plan terapéutico claro como el que aquí te he mostrado te ayudará a salir del círculo. La creencia que tener HPV es tener un virus incurable y que permanecerá contigo para siempre o hasta que mueras olvídala por completo, pues no es cierto. He querido ayudarte mediante este libro para que tú mismo compruebes y te convenzas que sí puedes llegar a eliminarlo, llevando una terapia que acelera la eliminación del virus.

Una investigación realizada recientemente en el Laboratorio de Biología Molecular de la Universidad de Cambridge ha demostrado que los anticuerpos humanos pueden combatir los virus una vez que han entrado en las células y las han infectado. Este hallazgo echa por tierra el fundamento científico ortodoxo de que *los anticuerpos sólo son eficaces cuando actúan en la corriente sanguínea y no pueden atacar los virus una vez que han logrado entrar en las células del individuo infectado* dejando bien claro que es posible eliminar el HPV de tu cuerpo. Así que si eres de los que prefieren contar con acompañamiento científico en lo que respecta a la eliminación del virus del HPV, pues la anterior investigación te puede dejar más tranquilo.

Piensa positivamente

> *Consejo: Estudios demuestran que las personas que piensan en forma positiva se enferman menos que aquéllas que sufren de estrés y tienen pensamientos negativos. Para ayudarte a mantener una actitud mental saludable, rodéate de gente que te apoye: familiares, amigos y profesionales de la salud.*

Si tienes alguna enfermedad además del HPV es posible que tengas que lidiar también con las verrugas ya que tu sistema inmunitario pierde fuerza cuando tiene que luchar contra más de una afección. Si no puedes evitar sobrellevar la frustración busca ayuda sicológica, apóyate en tus amigos o familiares cercanos o ayúdate con hierbas completamente naturales que no causen efectos adversos ni dependencia y que incrementan positivamente tu estado anímico. La ayuda es casi imprescindible si sientes que no puedes solo. Sentir que no se puede solo en una situación o condición es absolutamente normal, es más, quedarse solo y no pedir ayudase un error, pues no es sano creer que podemos con todo. Al final la subestimación de los beneficios de la ayuda que se podría recibir solo llevará a alargar el sufrimiento o la espera.

Aunque parezca ridículo, la educación y la orientación son aspectos importantes a la hora de manejar las verrugas genitales y corporales. No olvides que el cuerpo es un sistema que reacciona a mínimos y grandes estímulos, por lo que una buena actitud mental puede ayudarte a hacer te la vida y tu recuperación más fácil. Aspectos que podrían ayudarte que ya sabes son:

- Que le HPV es más común de lo que tú piensas y que le puede ocurrir a cualquiera.
- Que casi todos los casos de HPV son benignos y no causan cáncer.
- Que tener HPV no significa que tengas una enfermedad mortal.
- Que puedes evitar contagiar a otros con buenas prácticas preventivas y sexuales o llevar un tratamiento y eliminarlo completamente.
- Que por tener HPV no está acabada tu vida sexual.
- Que no tendrás complicaciones o mayores complicaciones cuando quedes embarazada.
- Y que podrás tener tus hijos sin problema.

Practicarle un examen a tu pareja sexual no está de más. La mayoría de las parejas sexuales de pacientes infectados probablemente ya están contagiadas con el HPV subclínica pero saber esto no es razón para alarmarse. A decir verdad, está de tu parte si decides realizarle un diagnóstico a tu pareja o no, y si así fuera, por favor hazlo solo para tomar medidas preventivas, eliminar riesgos y para tomar mejores decisiones de tratamiento, en ningún caso deberías hacerlo para buscar culpables. El HPV es una infección muy extendida, por lo que incluso puede ser transmitidas por vías no sexuales y padecerlo tampoco supone que tu pareja sea infiel, pues es posible contagiarse mucho tiempo atrás y no tener ningún tipo de síntomas hasta por varios años. Según mi investigación y experiencia, infecciones de transmisión sexual

como el HPV y el herpes llegan a afectar a niños y adolescentes que ni siquiera han iniciado su vida sexual.

Tener la incertidumbre de quién te ha transmitido el virus no es sano y no ayudará en nada. Recuerda que cualquiera puede estar expuesto al HPV, de esta manera es mucho más importante concentrarse en eliminar el virus o en su defecto en educarse y tener prácticas sexuales apropiadas y minimizar el riesgo de un contagio.

Perdónate a ti mismo: no te culpes por haber contraído HPV, por no tomar la decisión correcta o por no haber olvidado o subestimado el riesgo. Aunque si piensas en la gravedad del HPV y sus traumatismos, recuerda que tu estado de ánimo repercutirá finalmente en tu condición física, por lo que la aceptación es un buen inicio hacia la recuperación.

Guía para decirle a tu pareja que tienes HPV

Aunque la compresión de tu pareja juega un papel importantísimo, ser recursivo y buscar el mejor momento y las mejores palabras para hacérselo saber es clave, claro, sin dejar de asignarle la cuota de seriedad que este tema merece. Teniendo en cuenta esta situación a continuación encontrarás una guía para hacerle saber a tu pareja que tienes HPV y que esta no se alarme mientras llevas un plan terapéutico que te ayude a deshacerte del HPV rápidamente. Puedes usarla, es efectiva, y por supuesto estás en la libertad de hacer los cambios que quieras, pues eres tú quien conoce mejor a tu pareja.

La siguiente guía propone el uso de un lenguaje mucho más blando y así procurar la mayor compresión de tu pareja. Es importante que te informes en detalle sobre el HPV antes de hacerle saber que estás contagiado con él y que seas los más honesto u honesta posible, esto ayudará a proteger a tu pareja y demostrarás que estás realmente interesado en su salud.

La conversación puede empezar así:

- **(Tú)**"Tengo algo que decirte, fui al médico y me hizo algunas pruebas allá abajo"
- **(Tu pareja)**¿Allá abajo? …¿Y qué dijo…?
- **(Tú)**"Mmm… ¿Has oído hablar del HPV?

Al hacerle esta pregunta, tu pareja casi siempre puede reaccionar diciendo algo así como:

- Sí, ya he oído hablar del HPV. Tengo un amigo que tiene HPV.

Ó

- ¿HPV? No, no he oído hablar. ¿Qué es eso?
- **(Tú)**Bueno, es un virus muy común que más del 80% de las personas lo tiene, pero la mayoría ni siquiera lo sabe pues no causa complicaciones, de hecho, ya empecé un tratamiento para acelerar la curación...
- **(Tu pareja)** ¿Eso es una Enfermedad de Transmisión Sexual o me equivoco?
- **(Tú)** No exactamente, este virus es de los mismos que causan verrugas en las manos, la cara y en otras partes del cuerpo como en los pies incluso si gozas de muy buena salud. El virus se va en un buen tiempo por sí solo, pero si no, es mejor empezar un tratamiento. Por suerte es una infección altamente tratable. (Si eres mujer puedes agregar: "En ocasiones puede llegar a causar cambios celulares en el cuello uterino, pero no creo que éste sea mi caso, y si así fuera, hay muchísimas formas de tratarla eficazmente").
- **(Tu pareja)** Mmm, ¿así que el 80% de las personas lo tiene? ¿Es posible que yo también lo tenga?
- **(Tú)**Mientras el virus está activo, es posible que la infección pase de una persona a otra. Sin embargo, cuando no está activo la posibilidad de que pase durante el sexo es poco probable.
- **(Tu pareja)** ¿Hay condones contra el HPV?
- **(Tú)** ¡Claro! De hecho es lo más recomendable según dijo mi médico mientras se elimina el virus con tratamiento.
- **(Tu pareja)** ¿Eso quiere decir que yo ya tengo ese virus?
- **(Tú)** Es muy posible, la mayoría de la gente lo pasa a otra sin darse cuenta, pero no saben porque no tienen ningún tipo de síntomas. A decir verdad, es una infección benigna, tanto que a la mayoría de las personas no sabe que tiene el virus y no le ocurre nada cuando el virus está en ellos.
- **(Tu pareja)** Mmm, todavía tengo algunas preguntas...
- **(Tú)** ¡Yo también! Si quieres investigamos juntos ¿Qué te parece?
- **(Tu pareja)**Luego, más tarde...
- **(Tú)** ¡OK!

Cómo decirle que tienes verrugas genitales

- **(Tú)**Tengo algo que decirte, fui al médico y me hizo algunas pruebas allá abajo
- **(Tu pareja)** ¿Allá abajo? …¿Y qué dijo…?
- **(Tú)** Mmm… ¿Has oído hablar del HPV?

Al hacerle esta pregunta, tu pareja casi siempre puede reaccionar diciendo algo así como:

- Sí, ya he oído hablar del HPV. Tengo un amigo que tiene HPV.

Ó

- ¿HPV? No, no he oído hablar. ¿Qué es eso?
- **(Tú)**Bueno, el médico me dijo que es un virus muy común que más del 80% de las personas lo tiene, pero la mayoría ni siquiera lo saben, de hecho, ni siquiera muestran síntomas pero de suerte me tocó a mí porque yo sí tengo algunos síntomas...En la gran mayoría de la gente no hace absolutamente nada, para otros, como a mí, crea algunas protuberancias sobre la piel.
- **(Tu pareja)** ¿Protuberancias en la piel? ¿Cómo así? Explícame.
- **(Tú)**Bueno, este virus es de los mismos que causan verrugas en las manos, la cara y otras partes del cuerpo como en los pies, así que se ven como verrugas… La gran mayoría tiene este virus pero no tienen verrugas. Si estás bien inmunológicamente el virus se va en un buen tiempo por sí solo, pero si no, es mejor llevar un tratamiento, por suerte el HPV es una infección altamente tratable. (Si eres mujer puedes agregar: "en ocasiones puede llegar a causar cambios celulares en el cuello uterino, pero no creo que este sea mi caso, y si así fuera, hay muchísimas formas de tratarla eficazmente").
- **(Tu pareja)** ¿HPV? He oído que está vinculado al cáncer, ¿tienes cáncer?
- **(Tú)**¡Claro que no! No seas bocito(a), el HPV también puede causar cambios en las células en el cuello del útero de una mujer, pero eso no significa que la persona tenga cáncer. El HPV es una infección altamente tratable, en realidad se necesitan,¡uffffffffff!, muchos años con esos cambios en el cuello uterino sin darse cuenta, o no haber hecho ningún tratamiento todo ese tiempo, junto con un poco de mala suerte para que se convierta en cáncer. Es muy raro que se convierta en cáncer con un tratamiento adecuado, incluso es más probable que una mujer muera en un accidente de tránsito que por esta causa.

- **(Tu pareja)** Ah, OK. Mmm… Dijiste que era un virus, ¿puedo contagiarme con él?
- **(Tú)** El doctor dijo que sí, pero que tratando las verrugas esa posibilidad desaparece, que usemos condón mientras las quito y que no me preocupe tanto. La mayoría de la gente lo pasa a otra persona sin darse cuenta, pero no saben porque no tienen ningún tipo de síntomas. A decir verdad, es una infección benigna, tanto que a la mayoría de las personas no saben que tienen el virus y no les ocurre nada cuando el virus está en ellos.
- **(Tu pareja)** Mmm, todavía tengo algunas preguntas ...
- **(Tú)** ¡Yo también! Si quieres investigamos juntos. ¿Qué te parece?
- **(Tu pareja)** Luego, más tarde...
- **(Tú) ¡**OK!

PAPILOMATOSIS

La papilomatosis es el resultado del crecimiento de las células epiteliales de la laringe, causado principalmente por las cepas 6 y 11 del virus del HPV. Este virus puede infectar además, las células epiteliales de la boca y permanecer latente durante un buen tiempo, para posteriormente proliferar y manifestarse como tejido protuberante o lesiones celulares. Las lesiones por papilomatosis tienden a aparecer principalmente en la parte superior e inferior de la laringe (pliegues vocales, subglotis) y en la parte posterior de la lengua (epiglotis) como también en labios y boca.

Aunque las lesiones por papilomatosis pueden ser benignas, éstas pueden crecer durante gran parte del tiempo sin que el paciente pueda darse cuenta y causar graves daños como obstruir la vía aérea y afectar la entrada traqueo-bronquial (árbol traqueo-bronquial). En algunos recién nacidos puede ocurrir la infección papilomatósica en el momento del parto, desaparecer y activarse nuevamente en la adolescencia o en la edad adulta, por lo que se ha relacionado la papilomatosis con los cambios hormonales. Cuando la infección ocurre en neonatos suele ser más agresiva y recurrente en comparación con los adultos.

Existen casos en que la papilomatosis se transforma en carcinoma y es ocasionado por los tipos 16 y 18 ligados a cáncer de cuello uterino y considerado de alto riesgo. Para estos casos es recomendable un seguimiento periódico con el otorrinolaringólogo, el especialista del área.

¿Cuáles son los síntomas de la papilomatosis?

Los signos más comunes de una papilomatosis son ronquera y disfonía, causados por la afectación de los pliegues y cuerdas vocales. Poca fuerza al llorar hace parte también de los síntomas si el crecimiento de tejido se presenta en la parte superior de la laringe, aunque también pueden llegar a ocasionar obstrucción respiratoria si las lesiones se desarrollan en la parte inferior de la laringe (glotis).

¿Cuál es el tratamiento de la papilomatosis?

El tratamiento más usado para la papilomatosis suele ser el Interferon y el Cidofovir, dos sustancias que ayudan a prolongar los episodios de la infección por HPV, pero no curan completamente y solo brindan un control parcial.

Además, es usado el indol 3 carbinol como tratamiento y eliminación de las recurrencias y control de la enfermedad pero en un menor número de casos.

La cirugía es también una opción en pacientes con papilomatosis donde la práctica de tratamientos anteriores no han reportado resultados positivos o baja mejoría.

Aunque en esta sección no recomiendo ningún procedimiento explícito para eliminar el tejido papilomatósico debido a la delicadez que representa este tipo de lesiones, recomiendo altamente un régimen que evite la proliferación del tejido e inicie la terapia antivírica para eliminar el HPV.

¿Cuál es la prueba que debo realizarme si sospecho que tengo verrugas o protuberancias laringe o faringe?

La prueba indicada para ello es la Endoscopía laríngea si se trata de buscar ópticamente protuberancias o lesiones papilomitósicas. Es realizada con un pequeño endoscopio a través de las fosas nasales, de esta manera el examen analiza el tejido mucótico superior de las vías respiratorias aéreas, y demás cavidades y estructuras de la resonancia bucal como los pliegues bucales y la parte superior e inferior de la laringe así como la parte superior y posterior de la boca. Es un examen poco invasivo y se puede realizar aplicando un vaso constrictor y anestesia local tópica para eliminar las molestias causadas por el paso de la fibra óptica del endoscopio.

Si se trata de determinar qué tipo de HPV se tiene para gestionar efectivamente la lesión o por sintomatología alarmante es aconsejable la práctica de un HPV Test, que te ayudará a tomar decisiones en cuanto a tratamiento y despejar las dudas acerca de si las lesiones son de bajo o alto riesgo y tomar medidas de inmunización.

Cáncer de laringe

Aunque el cáncer de laringe es desarrollado principalmente por personas con factores de riesgo especialmente hombres fumadores y alcohólicos en edades adultas (60 y 70 años), y por la exposición a sustancias y tóxicos cancerígenos, el cáncer laríngeo también puede producirse por infección papilomatósica por HPV causada por los tipos 16 y 18. Este cáncer puede tener mejores tasas de progresión si se le añade un factor muy común hoy día: el reflujo recurrente faríngeo laríngeo.

Existen unas lesiones que representan cambios anormales en el epitelio y se pueden manifestar como masas irregulares o ulceraciones de la mucosa. Estas lesiones pueden ser premalignas y ante su sospecha mediante endoscopia laríngea, se debe someter al paciente a cirugía para tomar biopsia dirigida de la lesión preservando en lo posible el tejido normal circundante.

Al igual que en el caso del cuello uterino, las lesiones encontradas por papilomatosis reciben el nombre de displasia y su gravedad está indicada en grados, así podemos encontrar displasias papilomitósicas leves, moderadas y severas, de acuerdo con la gravedad de las lesiones epiteliales causadas a la mucosa laríngeo-faríngea. La transformación de los cambios celulares a malignos o premalignos también obedece a una mala gestión de la papilomatosis o un diagnóstico tardío, por lo que un buen seguimiento, control y erradicación de la enfermedad es de gran importancia.

Por fortuna, el cáncer de faringe es altamente curable. Más de la mitad de los pacientes tratados por cáncer faríngeo (66%) se recuperaron satisfactoriamente. El éxito que se tenga en la regresión de un carcinoma faríngeo está determinado en gran medida por el sito donde se origina la lesión (en la glotis o pliegues vocales verdaderos (59 %), le sigue la supraglotis (40%) y por último la subglotis (1 %)) y de la gestión que se le dé a la enfermedad. Gracias a que el principal síntoma de una lesión papilomatósica o cancerígena es la disfonía o alteración de la voz, este síntoma permite el diagnóstico y la gestión temprana de este tipo de lesiones. Otros síntomas asociados al cáncer de laringe son: trastorno del lenguaje (disfasia), dolor al tragar (odinofagia), obstrucción de la vía respiratoria, sangrado por la boca (hemoptisis) y dolor en el oído (otalgia).

¿De qué forma me contagié con el papiloma?

Adicionalmente a la transmisión por vía sexual y al momento de nacer por una madre infectada existe la posibilidad de transmisión del virus a través de utensilios comunes como cucharas, cepillos dentales.

¿Tiene cura esta enfermedad?

Las lesiones pequeñas causadas por papilomatosis pueden tratarse con microcirugía de laringe, un procedimiento quirúrgico endoscópico que puede llevarse a cabo en una sola sesión y sin necesidad de hacer cirugía externa. Los casos que presentan papilomas múltiples y

de tamaño más importante pueden necesitar varias intervenciones, aunque las lesiones extirpadas pueden volver si no se lleva a cabo un régimen antivírico que elimine el virus del HPV.

La recurrencia de las lesiones luego de ser eliminadas con microcirugía es más frecuente en niños que en adultos y también tienden a desaparecer cuando se ha llegado a esta etapa.

¿En qué consiste la cirugía?

La intervención quirúrgica se realiza bajo anestesia general. El tiempo de duración es de aproximadamente 30 a 60 minutos. No deja cicatrices visibles debido a que se realiza por dentro de la boca a través de una endoscopía. La cirugía consiste en extirpar la mayor cantidad de tejido enfermo respetando al máximo el tejido sano para evitar lesiones cicatrizales. Sin embargo, en casos de enfermedad avanzada y múltiples cirugías, las lesiones son inevitables.

CONCLUSIONES

El objetivo principal de este libro es finalmente enfrentar el HPV y llevar a cabo una terapia de eliminación del virus y de todas las consecuencias que este lleva.

Quiero que recuerdes que esta publicación está hecha para eliminar el HPV y ayudarte a estar saludable. Consúltalo tantas veces como sea necesario y así alcanzarás deshacerte del HPV con éxito. Sé que tener una enfermedad así te genera angustia y depresión, pero ahora tú puedes cambiar esa situación. Si sigues mis consejos entonces lograrás salir de ese círculo doloroso y te sentirás más seguro contigo mismo y mucho mejor con el resto.

Recuerda que no es suficiente ni recomendable llevar a cabo cualquier parte de este tratamiento de manera aislada. Sólo con un tratamiento integral como el que te muestro lograrás erradicar el virus de tu cuerpo y tendrás un sistema inmune muchísimo más fuerte para enfrentar cualquier tipo de enfermedades.

Debes enfocar tus esfuerzos para hacer todos los pasos y recomendaciones de este tratamiento. Haz lo que sea necesario para hacerlo. Los consejos y recomendaciones que te doy son muy útiles, ya que están probados y han ayudado a muchas personas a eliminar el HPV completamente.

Desde hoy tienes la posibilidad de llegar a ser una persona libre de HPV, claro si pones en práctica esta valiosa información. Disfruta el proceso y por supuesto de los buenos resultados. ¡Te los mereces! Te deseo éxitos en esta meta. Y si sientes que necesitas una mano, no olvides que siempre podrás contactarme en privado@CurateDeHPV.com ¡Éxitos!